॥ श्री सद्गुरु विजयतेतराम् ॥

જ્ઞાન દર્પણ

: પ્રકાશક :

વ્યવસ્થાપક, ટ્રસ્ટી મંડળ

શ્રી આનંદાશ્રમ—બીલખા. (સૌરાષ્ટ્ર)

સંવત્ ૨૦૨૨ મૂલ્ય ૨–૨૫ સને ૧૯૬૬

શાકે ૧૮૮૮ પ્રત ૧૧૦૦

(ફાલ્ગુન શુકલ પંચમી પાટોત્સવ)

ગ્રંથાવલિ," "શ્રીનાથસ્વરોદય," ઈત્યાદિ સદ્ગ્રંથોને અવલંબીને આ દર્પણ તૈયાર કરેલ છે.

આ વિષયનો વિશેષ અભ્યાસ કરનાર મુમુક્ષુઓને તે તે પુસ્તકોનું વાચનમનન અતિ ઉપયોગી થઈ પડશે, અને શ્રદ્ધા છે કે આ પુસ્તક જે પૂજ્યપાદ કૃપાનાથના પવિત્ર ઉપદેશરૂપ મનનીય વેદાંત ગ્રંથોના સારરૂપ છે તેનો લાભ સનાતન ધર્મપ્રેમી પ્રજાજનો બહોળા પ્રમાણમાં લેવા પ્રેરાશે.

સં. ૨૦૨૨
પોષ મકરસંક્રાંતિ
તા. ૧૪-૧-૬૬

વ્યવસ્થાપક ટ્રસ્ટીમંડળ
આનંદાશ્રમ, બીલખા.
(સૌરાષ્ટ્ર)

સમર્પણ પત્રિકા

વિશ્વ બધું તારું પ્રભુ, અહં ઇદં તું રૂપ;
તારું તુજ પદમાં ધરું, નાથ ! મુનિવર ભૂપ !

પૂજ્યપાદ બ્રહ્મવિદ્‌વરિષ્ઠ સદ્‌ગુરુ પરમાત્મા શ્રી શ્રી ૧૦૮ શ્રીમન્ નાથભગવાન્– શ્રીમન નથુરામ શર્મા આચાર્યજી,

નિવાસ– શુભસ્થલ આનંદાશ્રમ બીલખા, કાઠિયાવાડ.

કારુણ્યમૂર્તિ પ્રભો !

ગુજરાતના ને ગુજરાતીઓના ઉદ્ધારને માટે આપશ્રીનું પ્રાકટ્ય છે એ વાત હવે ભાગ્યશાલી જનોથી અજ્ઞાત નથી. ત્રિવિધતાપથી પીડાતા મારા જેવા અનેકને આપશ્રી ઉપદેશામૃતવડે અનુપમ શાંતિ આપી રહ્યા છો. અનેક જ્ઞાનપિપાસુઓની તૃષા આપશ્રીએ છીપાવી છે. બોધામૃતનું જાણે પરબ મંડાવ્યું છે, કલિકાલને પ્રભાવે શુષ્ક થઈ ગયેલાં શાસ્ત્રીય સત્કર્મ, યોગ, ભક્તિ ને જ્ઞાનને આપશ્રીએ પુષ્ટ બનાવ્યાં છે. ઈ. ઈ. આપશ્રી જેવા આદર્શ ધર્માવતારરૂપ મહાપુરુષનો મહિમા ગાવાને હું અલ્પજ્ઞ બાલ સમર્થ નથી.

અનેક શાસ્ત્રીય પાંખડીઓવાળું આ લેખરૂપ કમલ કે જે આપશ્રીએ મારી હૃદયરૂપ ભૂમિમાં વાવેલી કમલિનીના એક પુષ્પરૂપ છે તે પ્રત્યગભિન્ન પરમાત્મા સ્વરૂપ આપશ્રીના ભવાંભોધિતારક પાદપદ્મમાં સમર્પીને હું કૃતાર્થ થાઉં છું.

"શિરર ઊતારકે ધરું, તોભી તેરા કે તેરા."

વ્યાવહારિક રીતે નમ્રભાવે હું વિદિત કરું છું કે આ લેખના ગ્રંથસ્વામિત્વ સંબંધી સર્વ હકો હું આપશ્રીને અર્પણ કરું છું, એટલે આ લેખ પુનઃ છપાવવા આદિ સંબંધી સર્વ માલીકી આપશ્રીની છે. આ સેવકે આ લેખ પર પોતાનો કોઈ જાતનો દાવો રાખ્યો નથી.

આપશ્રીનાં પાદપદ્મ રજોંકિત બાલ
પીરોજશાહ ઍરચશાહ હાથવાળાના
અનવધિ સાષ્ટાંગ દંડવત્ પ્રણામ.

સંવત્ ૧૯૮૪, કાર્તિક સુદિ પૂનમ,
શાકે ૧૮૪૯ ખ્રિસ્તાબ્દ ૧૯૨૭

ॐ

જ્ઞાનદર્પણ

अखंड मंडलाकारं, व्याप्तं येन चराचरम् ।
तत्पदं दर्शितं येन, तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

પૂજ્યપાદ આચાર્ય શિરોમણિ, બ્રહ્મવિદ્ વરિષ્ઠ, સદ્‌ગુરુપરમાત્મા, શ્રીમન્નાથ યોગીશ્વરે મુમુક્ષુઓ પ્રતિ કૃપા લાવી રચેલાં 'શ્રીપાતંજલયોગ દર્શન' 'શ્રીયોગકૌસ્તુભ' 'શ્રીપરમપદબોધિની' 'શ્રીપ્રશ્નોત્તર રૂપે વિવિધ ઉપદેશ' 'શ્રીપરમકલ્પમંજરી' 'શ્રીઉપદેશગ્રંથાવલિ' 'શ્રીનાથસ્વરોદય' ઈત્યાદિ સદ્‌ગ્રંથોને અવલંબીને આ 'જ્ઞાનદર્પણ' નામનો લઘુલેખ તેઓશ્રીની કૃપાથી લખાયો છે.

મંગલાચરણ

નાથ પ્રભુનું ધ્યાન ધરી, માગી નાથ સહાય;
દયા થતાં પ્રભુ નાથની, આ લઘુ લેખ લખાય.

૧ યોગ વા ચિત્તનિરોધ

યોગનું લક્ષણ:- ચિત્તની જે અવસ્થા વિશેષમાં, રજોગુણથી તથા તમોગુણથી ઉપજેલી અને કલેશ, કર્મ અને આશયને વધારનારી ચિત્તની પ્રમાણાદિ વૃત્તિઓ નિરોધ

પામે છે, તે અવસ્થાવિશેષ **યોગ** કહેવાય છે; અથવા ચિત્તના પરિણામરૂપ ક્લેશાદિજનક પ્રમાણાદિક વૃત્તિઓનો જે અવસ્થાવિશેષમાં નિરોધ એટલે અંતર્મુખપણાવડે પ્રતિબોધ પરિણામથી સ્વકારણરૂપ ચિત્તમાં લઈ થઈ તે વૃત્તિઓના અભાવવાળી જે ચિત્તની અવસ્થા તે **યોગ** કહેવાય છે. આ યોગનું યથાર્થ લક્ષણ છે. અવ્યાપ્તિ, અતિવ્યાપ્તિ અને અસંભવ એ ત્રણ દોષથી રહિત જે લક્ષણ હોય તે યથાર્થ લક્ષણ કહેવાય છે. જે લક્ષણ લક્ષ્યના એક દેશમાં રહે તે લક્ષણ **અવ્યાપ્તિ દોષવાળું** કહેવાય છે, જેમ 'રાતું સાસ્નાવાળું સ્ત્રી જાતિ પશુ તે ગાય' આમાં રાતા રંગવાળી ગાયોનો જ સમાસ થયો છે તેથી આ લક્ષણ અવ્યાપ્તિ દોષવાળું છે. જે લક્ષણ લક્ષ્યમાં રહીને લક્ષ્યથી બહાર પણ રહે છે તે લક્ષણ **અતિવ્યાપ્તિ દોષવાળું** કહેવાય છે. જેમ 'ચાર પગવાળી તે ગાય' આ લક્ષણ ગાયરૂપ લક્ષ્યમાં રહીને બીજાં પશુઓ લક્ષ્યની બહાર છે તેમાં પણ જાય છે. જે લક્ષણ લક્ષ્યના કોઈપણ ભાગમાં ન સંભવે તે લક્ષણ અસંભવ દોષવાળું કહેવાય છે, જેમ 'બે પાંખવાળી તે ગાય' આ લક્ષણ લક્ષ્યરૂપ કોઈપણ ગાયમાં સંભવતું નથી. 'સાસ્નાવાળું સ્ત્રીજાતિ પશુ વિશેષ તે ગાય' આ ગાયનું નિર્દોષ વા યથાર્થ લક્ષણ છે.

ચિત્ત (૨)

ચિત્તને અંતઃકરણ કિંવા બુદ્ધિ પણ કહેવામાં આવે

છે. એ ચિત્ત સત્ત્વ, રજસ્ અને તમસ એ ત્રણ દ્રવ્યોનુ બનેલું દ્રવ્યવિશેષ છે તેમાં સત્ત્વ દ્રવ્ય પ્રધાન હેતુ હોવાથી તેને ચિત્તસત્ત્વ, કિંવા બુદ્ધિસત્ત્વ પણ કહેવામાં આવે છે, ચિત્તમાં જ્યારે સત્ત્વ દ્રવ્ય પ્રધાનપણે પ્રવર્તે છે ત્યારે તેમાં પ્રકાશ એટલે તત્ત્વજ્ઞાનરૂપ પ્રખ્યા, પ્રસાદ એટલે નિર્મળતા, લઘુતા અને પ્રીતિ આદિ ધર્મો જોવામાં આવે છે, જ્યારે રજસ્ દ્રવ્ય પ્રધાનપણે પ્રવર્તે છે ત્યારે તેમાં પ્રવૃત્તિ, પરિતાપ, ઈચ્છા, લોભ અને શોકાદિ ધર્મો જોવામાં આવે છે, અને જ્યારે તમસ્ દ્રવ્ય પ્રધાનપણે પ્રવર્તે છે ત્યારે તેમાં પ્રકાશ અને પ્રવૃત્તિની રોધકરૂપા સ્થિતિ, ગૌરવ, પ્રમાદ, આવરણ અને દીનતાદિ ધર્મો જોવામાં આવે છે.

ચિત્તના ભેદો

૧ ચિત્તની વૃત્તિઓ, ૨ ચિત્તની અવસ્થાઓ, ૩ ચિત્તના દોષો, ૪ ચિત્તનાં કાર્યો, ૫ ચિત્તજયના ઉપાયો.

ચિત્તની વૃત્તિઓ :— ચિત્તના વિવિધ હેતુઓથી થતા પરિણામો ચિત્તવૃત્તિઓ કહેવાય છે. આ ચિત્તવૃત્તિઓના પાંચ પ્રકાર છે.

૧ પ્રમાણ, ૨ વિપર્યય, ૩ વિકલ્પ, ૪ નિદ્રા, ૫ સ્મૃતિ.

આ ચિત્તનું વાસ્તવિક લક્ષણ જાણવા માટે પ્રમાણ જોઈએ. પ્રમાણ એટલે કે યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધક તે પ્રમાણ કહેવાય, અથવા પ્રમાનું કરણ તે પ્રમાણ. આ પ્રમાણના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ ૨ અનુમાન પ્રમાણ. ૩ આગમ-પ્રમાણ. વા શબ્દ પ્રમાણ.

પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ એટલે કે મનરૂપ આંતર ઇંદ્રિયદ્વારા કિંવા નેત્રાદિરૂપ બાહ્યઇંદ્રિયદ્વારા વિષયનેા સંબંધ થયે અને તેના વિશેષનેા નિર્ણય કરનારી જે વૃત્તિ ઉપજે છે તે વૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાય છે.

પ્રત્યક્ષ પ્રમાણના બે પ્રકાર છે.

૧ આંતર પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ, ૨ બાહ્ય પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ.

૧ જે પ્રત્યક્ષમાં સુખાદિ આંતરવિષય પ્રમેય હેાય છે તે આંતરપ્રત્યક્ષ કહેવાય છે. ૨ જે પ્રત્યક્ષમાં ઘટાદિ બાહ્ય વિષય પ્રમેય હેાય છે તે બાહ્યપ્રત્યક્ષ કહેવાય છે. પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયેાના ભેદથી બાહ્યપ્રત્યક્ષના પાંચ પ્રકાર છેઃ—

૧ નેત્રજન્ય બાહ્ય પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ.
૨ શ્રોત્રજન્ય ,, ,, ,,
૩ ઘ્રાણજન્ય ,, ,, ,,
૪ જિહ્વાજન્ય ,, ,, ,,
૫ ત્વચાજન્ય ,, ,, ,,

પ્રત્યક્ષપ્રમાઃ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી ઉપજતું જ્ઞાન તે પ્રત્યક્ષજ્ઞાન, કિંવા પ્રત્યક્ષ પ્રમા કહેવાય છે. અથવા પ્રમાતાથી વર્તમાન સંબંધવાળા યેાગ્ય વિષયનું યેાગ્ય પ્રમાણથી ઉપજેલું યથાર્થજ્ઞાન પ્રત્યક્ષજ્ઞાન કિંવા **પ્રત્યક્ષપ્રમા** કહેવાય છે.

પ્રત્યક્ષપ્રમાના બે પ્રકાર છે :-

૧ અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. ૨ પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા.

૧ કેવળ ઇંદ્રિયાદિના સંબંધથી ઉપજેલું જ્ઞાન તે અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા કહેવાય છે. ૨ પ્રત્યક્ષ સામગ્રી સહિત સંસ્કારથી ઉપજેલું જ્ઞાન તે પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષ પ્રમા કહેવાય છે.

અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમાના બે પ્રકાર છે.

૧ બાહ્ય અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા, ૨ આંતરઅભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. મનુષ્યને પ્રથમ બહારના કેાઇ પ્રાણિપદાર્થનું જ્ઞાન થાય તે બાહ્ય અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. આ પ્રમા બહારના જડ પદાર્થને વિષય કરનારી છે, અને તેના પાંચ પ્રકાર છે.

૧ શ્રોત્રજન્ય બાહ્ય અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા
૨ ત્વચાજન્ય ,, ,, ,,
૩ નેત્રજન્ય ,, ,, ,,
૪ જિહ્વાજન્ય ,, ,, ,,
૫ ઘ્રાણજન્ય ,, ,, ,,

૨ આંતર અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા :— મનુષ્યને અંતઃકરણમાં કેાઇપણ વસ્તુનું પ્રથમ પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન થાય તે આંતર અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. આ પ્રમા આત્માને વિષય કરનારી છે. અને એના બે પ્રકાર છે.

૧ શુદ્ધાત્માને વિષય કરનારી આંતર અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા.

૨ વિશિષ્ટ આત્માને વિષય કરનારી આંતર અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. વિશિષ્ટ આત્મા એટલે ઉપાધિ વિશિષ્ટ આત્મા એટલે જીવાત્મા. હું અજ્ઞ છું, હું કર્તા છું, હું સુખી છું, હું દુઃખી છું ઈત્યાદિ, વિશિષ્ટ આત્માને વિષય કરનારી આંતર અભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમાનાં દૃષ્ટાંત છે.

પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમાઃ- પ્રત્યક્ષ સામગ્રી સહિત સંસ્કારથી ઉપજેલું જ્ઞાન તે પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા કહેવાય છે.

પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમાના બે પ્રકાર છે :-

૧ બાહ્ય પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા ૨ આંતર પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા.

મનુષ્યને પૂર્વે જોયેલા બાહ્ય પદાર્થનું પુનઃ જ્ઞાન થાય તે બાહ્ય પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. આ પ્રમા બહારના જડ પદાર્થને વિષય કરનારી છે, અને તેના પાંચ પ્રકાર છે.

૧ શ્રોત્રજન્ય બાહ્ય પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષ પ્રમા.
૨ ત્વચાજન્ય ,, ,, ,, ,,
૩ નેત્રજન્ય ,, ,, ,, ,,
૪ જિહ્વાજન્ય ,, ,, ,, ,,
૫ ઘ્રાણજન્ય ,, ,, ,, ,,

૨ આંતર પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમાઃ- મનુષ્યને અંતઃકરણમાં આગળ થયેલા પ્રાણિપદાર્થનું પુનઃજ્ઞાન થાય તે આંતર પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા. આ પ્રમા આત્માને વિષય કરનારી છે, અને તેના બે પ્રકાર છે.

૧ શુદ્ધાત્માને વિષય કરનારી આંતર પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા.
૨ વિશિષ્ટ આત્માને વિષય કરનારી આંતર પ્રત્યભિજ્ઞા પ્રત્યક્ષપ્રમા.

૧ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ ૨ અનુમાન પ્રમાણ ૩ શબ્દપ્રમાણ.

ભિન્ન ભિન્ન દર્શનવાળાઓના પ્રમાણની સંખ્યા.

૧ ચાર્વાક (નાસ્તિક) એક પ્રત્યક્ષ પ્રમાણને જ માને છે.
૨ બુદ્ધ અને કણાદને અનુસરનારા પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન આ બે પ્રમાણ માને છે.
૩ સાંખ્ય અને યોગવાળા પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને શબ્દ આ ત્રણ પ્રમાણને માને છે.
૪ ન્યાયવાળા પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, શબ્દ અને ઉપમાન આ ચાર પ્રમાણને માને છે.
૫ પ્રભાકર (પૂર્વમીમાંસાનો એક દેશી) પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, શબ્દ, ઉપમાન, અને અર્થાપત્તિ, આ પાંચ પ્રમાણને માને છે.
૬ કુમારિલભટ્ટ અને વેદાંતીઓ પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ આ છ પ્રમાણને માને છે.
૭ પૌરાણિકો ઉપરનાં છ પ્રમાણો ઉપરાંત સંભવ અને ઐતિહ્ય એ બે પ્રમાણોને વધારી આઠ પ્રમાણોને માને છે.
૮ તાંત્રિકો ઉપર ગણાવેલાં આઠ પ્રમાણો ઉપરાંત ચેષ્ટા નામનું એક પ્રમાણ વધારી નવ પ્રમાણોને માને છે.

૧ ઉપમાન પ્રમાણ :– સાદશ્ય – મળતાપણું, જેમ ગાયના જેવું રોઝ હોય છે એમ સાંભળ્યા પછી વનમાં રોઝને જોતાં તેનો બોધ થાય છે, તેમાં મળતાપણું વા ઉપમાન પ્રમાણ કરણ છે.

૨ અર્થાપત્તિ પ્રમાણ:– સિદ્ધ કરવાના અર્થની જે-વડે પ્રાપ્તિ થાય તે: જેમ કોઈએ કહ્યું કે 'જાડો દેવદત્ત દિવસે જમતો નથી.' હવે ભોજન કર્યા વિના શરીર જાડું ન થાય, ને દિવસે તો તે જમતો નથી, તેથી જાડાપણાની સિદ્ધિ માટે તે રાત્રે જમતો હશે એમ કલ્પના થાય છે તે અર્થાપત્તિ પ્રમાણથી થાય છે.

૩ અનુપલબ્ધિ પ્રમાણ : જે વડે અભાવનું જ્ઞાન થાય તે.

૧ પ્રમાણ, ૨ વિપર્યય, ૩ વિકલ્પ, ૪ નિદ્રા, ૫ સ્મૃતિ.

ચિત્તવૃત્તિઓનો ભેદ

૧ ક્લિષ્ટ, ૨ અક્લિષ્ટ.

દુઃખ આપનારી, સાંસારિક વિચાર કરાવનારી તથા રજોગુણ-તમોગુણવાળી પ્રમાણાદિ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ ક્લિષ્ટ કહેવાય છે.

૨ અક્લિષ્ટ :– સુખ આપનારી, આત્મતત્ત્વનો વિચાર કરાવનારી, તથા સત્ત્વગુણી વૃત્તિ અક્લિષ્ટ કહેવાય છે.

૨ અનુમાનપ્રમાણ

પક્ષમાં હેતુ જોઈને સાધ્યની કલ્પના કરવી તે અનુમાન પ્રમાણ. જેમકે પર્વતમાં ધૂમાડો જોઈ ત્યાં અગ્નિની કલ્પના કરવી તેમાં પર્વત પક્ષ, ધૂમાડો હેતુ અને અગ્નિ સાધ્ય છે.

અનુમાન પ્રમાણના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧ શેષવત્ ૨ પૂર્વવત્ ૩ સામાન્યતો દષ્ટ.

(૧) કાર્ય જોઈને કારણનું જે અનુમાન કરવું તે શેષવત અનુમાન પ્રમાણ. નદીમાં પૂર આવેલું જોઈને ઉપરના પ્રદેશમાં વરસાદ થયાનું અનુમાન કરવું તે શેષવત અનુમાન પ્રમાણ. (૨) કારણ જોઈને કાર્યનું અનુમાન કરવું તે પૂર્વવત્ અનુમાન પ્રમાણ. વાદળાં તથા પવનની સ્થિરતાદિ જોઈ વરસાદ વરસવાનું અનુમાન કરવું તે પૂર્વવત અનુમાન પ્રમાણ. (૩) સામાન્યરીતે જે અનુમાન કરવામાં આવે તે સામાન્યતો દષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ કહેવાય છે, અથવા પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં પ્રત્યક્ષના જેવી કલ્પના કરવી તે **સામાન્યતો દષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ**: જેમકે પુરુષ ગતિ કર્યા વિના એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જઈ શકતો નથી, તેવી જ રીતે ચંદ્ર એક જગાએથી બીજી જગાએ જાય છે, માટે તે ગતિવાળો છે એવું અનુમાન કરવું તે **સામાન્યતો દષ્ટ અનુમાન પ્રમાણ.**

અનુમિતિ પ્રમા

અનુમાન પ્રમાણથી ઉપજતા જ્ઞાનને અનુમિતિ પ્રમા

કહેવામાં આવે છે, અને તેના બે પ્રકાર છે.

૧ સ્વાર્થ અનુમિતિ પ્રમા. ૨ પરાર્થ અનુમિતિ પ્રમા.

કોઈપણ વાક્ય પ્રયોગ વિના સ્વસમજણ માટે વ્યાપ્તિ જ્ઞાનાદિથી જે અનુમિતિ થાય તે **સ્વાર્થ અનુમિતિ પ્રમા** અથવા સ્વસમજણ માટે અનુમાન પ્રમાણથી થતું જ્ઞાન તે સ્વાર્થ અનુમિતિ પ્રમા, જેમકે પર્વતમાં ધૂમાડો જોઈને ત્યાં અગ્નિ હોવાનું જ્ઞાન થવું.

૨ પરાર્થઅનુમિતિ પ્રમાઃ- જ્યાં બે પુરુષોનો વિવાદ હોય ત્યાં વાક્ય પ્રયોગથી જે અનુમિતિ થાય તે **પરાર્થ અનુમિતિ પ્રમા,** અથવા અન્ય પુરુષને વાક્યના પ્રયોગથી જે અનુમિતિ જ્ઞાન કરાવવું તે પરાર્થ અનુમિતિ પ્રમા. વાક્ય મુખ્યત્વે ત્રણ અવયવોનું થાય છે. પ્રતિજ્ઞા, હેતુ, અને ઉદાહરણ.

૧ **પ્રતિજ્ઞાવાક્યઃ**- સાધ્યવિશિષ્ટ પક્ષનો બોધ કરનાર વાક્ય તે. **પ્રતિજ્ઞાવાક્ય** ૨ હેતુવાક્યઃ- લિંગનું બોધક વચન તે હેતુવાક્ય. જેના જ્ઞાનથી સાધ્યનું જ્ઞાન થાય તે લિંગ ૩. ઉદાહરણવાક્ય. હેતુ અને સાધ્યના સહચારનું બોધક જે દૃષ્ટાંત પ્રતિપાદક વચન (વાદીપ્રતિવાદીનો જ્યાં વિવાદ ન હોય કિંતુ બન્નેનો નિર્ણય કરેલો અર્થ જ્યાં હોય તે દૃષ્ટાંત) ઉદાહરણવાક્ય કહેવાય છે. જેમકે 'પર્વત અગ્નિવાળો છે, ધૂમાડાવાળો હોવાથી જે જે ધૂમાડાવાળું હોય તે તે અગ્નિવાળું હોય છે, જેમ રસોડું.' અત્રે પર્વત અગ્નિવાળો

છે' આ પ્રતિજ્ઞાવાક્ય છે, કેમકે અગ્નિ સાધ્ય અને પર્વત પક્ષ છે. 'ધૂમાડાવાળો હોવાથી' આ હેતુવાક્ય છે, કેમકે ધૂમાડો એ લિંગનું બોધકવચન છે. 'જે જે ધૂમાડાવાળું હોય તે તે અગ્નિવાળું હોય છે, જેમ રસોડું'' આ ઉદાહરણ વાક્ય છે, કેમકે અત્રે ધૂમાડો હેતુ અને અગ્નિ સાધ્ય છે, અને તેથી આ વાક્યહેતુ તથા સાધ્યના સહચારનું બોધક છે, અને 'જેમ રસોડું'' એ દૃષ્ટાંત છે.

૩ આગમપ્રમાણ વા શબ્દપ્રમાણ

તત્ત્વદર્શન, કારુણ્ય અને બુદ્ધિની તીક્ષ્ણતા જેને પ્રાપ્ત છે એવા આપ્તપુરુષથી, પ્રત્યક્ષપ્રમાણથી કિંવા અનુમાન પ્રમાણથી જાણેલા અર્થનું પોતાના જેવું જ્ઞાન શ્રોતાના ચિત્તમાં ઉત્પન્ન કરવા તેનો જે શબ્દવડે હિતની પ્રાપ્તિના તથા અહિતના પરિહારના ઉપાયરૂપે ઉપદેશ કરાય છે, તે શબ્દથી તે અર્થને વિષય કરનારી જે શ્રોતાની વૃત્તિ થાય છે, તે આગમ વા શબ્દ પ્રમાણ કહેવાય છે. વેદ અને વેદમૂલક સર્વશાસ્ત્રો યથાર્થ વક્તારૂપ આપ્તપુરુષદ્વારા આવિર્ભાવ પામેલાં હોવાથી આગમ વા શબ્દ પ્રમાણરૂપ છે.

શાબ્દીપ્રમા, એટલે કે શબ્દ પ્રમાણથી ઉપજતી પ્રમાને શાબ્દીપ્રમા કહેવામાં આવે છે. આ શાબ્દી પ્રમાના બે પ્રકાર છે.

૧ વ્યાવહારિક શાબ્દીપ્રમા, ૨ પારમાર્થિક શાબ્દીપ્રમા.

વ્યાવહારિક શાબ્દીપ્રમાના બે પ્રકાર છેઃ— ૧ લૌકિક-વાકયજન્ય, જેમકે નીલરંગવાળેા ઘડેા. ૨ વૈદિક વાકય-જન્ય :— જેમકે જેના હાથમાં વજ્ર છે એવેા ઇંદ્ર.

પારમાર્થિક શાબ્દીપ્રમા એટલે પરમાર્થ તત્ત્વના બેાધક વાકયેાથી આ પારમાર્થિક શાબ્દીકપ્રમા ઉપજે છે.

વૈદિક વાકયજન્ય પ્રમાના બે પ્રકાર છે.

૧ વ્યાવહારિક અર્થના બેાધક, ચિતિ શક્તિરૂપ પુરુષથી ભિન્ન બધા વ્યાવહારિક અર્થ કહેવાય છે. ૨ પરમાર્થતત્ત્વના બેાધક, પરમાર્થતત્ત્વ ચિતિશક્તિ છે.

જેમકે :— જે અર્થમાં જે શબ્દની વૃત્તિ હેાય તે અર્થની તે શબ્દથી પ્રતીતિ થાય છે. શબ્દનેા પેાતાના અર્થથી જે સંબંધ તે વૃત્તિ કહેવાય છે.

શબ્દવૃત્તિના બે પ્રકાર

૧ શક્તિવૃત્તિ, ૨ લક્ષણાવૃત્તિ.

શક્તિવૃત્તિ એટલે શબ્દના પેાતાના વાચ્યાર્થ વા મુખ્યાર્થને જણાવનારી શક્તિ તે શક્તિવૃત્તિ અને તેના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧ યેાગાશકિત :— શબ્દના અવયવેાના મળવાથી તે શબ્દના વાચ્યાર્થનું જ્ઞાન કરવાનું તે શબ્દમાં રહેલું જે સામર્થ્ય તે યેાગાશકિત કહેવાય છે. જેમકે 'પાચક;' આમાં પચ્=રાંધવું, અને અક્=કરનાર; એટલે રાંધનાર— રસેાઇયેા. આ અર્થ અવયવેાના મળવાથી થયેા.

૨ રૂઢિશકિત :— લેાકેાના સંકેતવડે પેાતાના વાચ્યાર્થનેા બેાધ કરવાનું પદમાં રહેલું જે સામર્થ્ય તે રૂઢિશકિત કહેવાય છે; જેમકે 'ઘટ, પટ' આમાં અવયવેાથી અર્થનેા બેાધ થતેા નથી, પણ લાંબા કાળથી ચાલી આવેલી રૂઢિ-પ્રમાણે આ શબ્દનેા આજ અર્થ થાય એવા લેાકેાના સંકેત પ્રમાણે અર્થ થાય છે.

૩ યેાગારૂઢિ ઉભયરૂપ શકિતઃ— અવયવેાવડે અને લેાકેાના સંકેતવડે પેાતાના વાચ્યાર્થનેા બેાધ કરવાનું પદમાં રહેલું જે સામર્થ્ય તે યેાગારૂઢિ ઉભયરૂપ શકિત કહેવાય છે; જેમકે 'પંકજ' પંક=કાદવ, જ=જન્મેલું – કાદવમાંથી જન્મેલું આવેા અર્થ અવયવેાવડે થયેા. હવે કાદવમાંથી જન્મેલાં બીજાં પ્રાણી કે છેાડ છે, પરંતુ પંકજ એટલે કમળ એવેા જે અર્થ થાય છે તે રૂઢિવડે થાય છે. એમ પંકજનેા કમળ એવેા અર્થ અવયવેાવડે ને રૂઢિવડે થયેા.

હવે લક્ષણાવૃત્તિના પ્રકાર :— લક્ષણાવૃત્તિ એટલે કેાઇપણ વાકયમાં વાચ્યાર્થનું એટલે કેાઇપણ શબ્દ સાંભળતાં તુરત થતા અર્થનું ગ્રહણ કરવામાં જો પ્રત્યક્ષાદિ પ્રમાણનેા વિરેાધ આવતેા હેાય તેા તે વાચ્યાર્થની સાથે સર્વદા સંબંધ રાખનારા કેાઇ યેાગ્ય અન્ય અર્થની જે તે શબ્દવડે પ્રતીતિ થાય છે તે લક્ષણાવૃત્તિ કહેવાય છે.

આ લક્ષણાવૃત્તિના ત્રણ પ્રકાર છે :—

૧ જહત્ લક્ષણાવૃત્તિ :— એટલે કે જે શબ્દ પેાતાના

વાચ્યાર્થનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી તેની સાથે સંબંધ રાખનાર બીજા અર્થને જણાવે તે શબ્દમાં જહત્ લક્ષણા છે; જેમકે 'ગંગા પર ગામ;' આમાં ગંગાનો શક્યાર્થ જલનો પ્રવાહ થાય છે, ને પ્રવાહ પર ગામ સંભવે નહિ, માટે આ જગાએ તીરપર એવો અર્થ જહત્લક્ષણાવડે લેવાય છે.

૨ અજહત્ લક્ષણા :– એટલે કે, જે શબ્દ પોતાના વાચ્યાર્થ સહિત બીજા સંબંધવાળા અન્ય અર્થને જણાવે તે શબ્દમાં અજહત લક્ષણા થાય છે, જેમકે 'રાતો દોડે છે;' આ જગાએ રાતો એ શબ્દના વાચ્યાર્થ સહિત ઘોડો, બળદ કે કૂતરો લેવાય છે. તેથી રાતો ઘોડો વા બળદ વા કૂતરો દોડે છે એવો અર્થ અજહત્ લક્ષણાવડે થાય છે.

૩ જહત્ અજહત લક્ષણા વા ભાગત્યાગલક્ષણા :–

જ્યાં બે પદમાંના વિરોધી અર્થનો ત્યાગ કરી તેમાંના અવિરોધી અર્થને ગ્રહણ કરવામાં આવે ત્યાં ભાગ-ત્યાગ લક્ષણા વા જહત્ અજહત લક્ષણા થાય છે; જેમકે 'તે આ દેવદત્ત છે;' આમાં 'તે' શબ્દવડે કરીને દૂર દેશ, ભૂતકાળ અને પૂર્વસ્થિતિનો બોધ થાય છે, અને 'આ' શબ્દવડે કરીને સમીપ દેશ, વર્તમાન કાળ અને વર્તમાન સ્થિતિનો બોધ થાય છે, તે બંનેનો વિરોધ છે, પરંતુ દેવદત્તનો પિંડ તો એકજ છે તેથી ભાગત્યાગ લક્ષણાવડે દેવદત્તનો પિંડજ ગ્રહણ કરવામાં આવે છે. વેદાંતનાં 'તત્ત્વમસિ' 'તે તું છે' આ મહાવાક્યનો અર્થ કરવામાં આ

ભાગત્યાગ લક્ષણા જ ઉપયોગી થાય છે. (આ શબ્દ પ્રમાણ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.) ચિત્તની વૃત્તિનું પ્રમાણપ્રકરણ પૂર્ણ થયું.

(હવે ચિત્તની વૃત્તિઓનું **વિપર્યય** પ્રકરણ શરૂ થાય છે.)

વિપર્યય

પોતાના વાસ્તવિક રૂપમાં સ્થિત નહિ રહેનારું મિથ્યા-જ્ઞાન વિપર્યય કહેવાય છે. દોરડીમાં સર્પનું, છીપમાં રૂપાનું, તથા ઠુંઠામાં પુરુષનું જે જ્ઞાન તે વિપર્યય. એ વિપર્યય વૃત્તિ જ અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ નામથી કહેવાતા પાંચ ક્લેશરૂપ પંચપર્વવાળી અવિદ્યા છે. એને ક્રમથી તમસ્, મોહ, મહામોહ, તામિસ્ર અને અંધ-તામિસ્ર પણ કહેવામાં આવે છે.

(૧) અવિદ્યા વા તમસ્, અવ્યક્ત, મહત્તત્ત્વ, અહંકાર, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ આ આઠ અનાત્મ વસ્તુમાં જે આત્મબુદ્ધિ તે આઠ પ્રકારની **અવિદ્યા** કિંવા **તમસ્** કહેવાય છે. દેહાદિ જડવસ્તુમાં જે આત્મબુદ્ધિ થાય છે તેનો પણ આમાં જ અંતર્ભાવ જાણવો.

(૨) અસ્મિતા વા મોહ.

૧ અણિમા :– શરીરને પરમાણુ સમાન સૂક્ષ્મ કરી દેવાનું સામર્થ્ય.

૨ મહિમા :— શરીરને પર્વતાદિના જેવું મહાન્ કરી દેવાનું સામર્થ્ય.

૩ લઘિમા :— શરીરને અત્યંત હલકું કરી દેવાનું સામર્થ્ય.

૪ પ્રાપ્તિ :— દૂર રહેલા પદાર્થને સન્નિહિતના જેવા કરવાનું સામર્થ્ય.

૫ પ્રાકામ્ય :— ભૂતોના સ્વાભાવિક ધર્મોથી ઈચ્છાનો અભિઘાત ન થાય એવું સામર્થ્ય.

૬ વશિત્વ :— ભૂતભૌતિક પદાર્થોને ઈચ્છાનુસાર સ્થાપન કરવાનું સામર્થ્ય.

૭ ઈશિત્વ :— મૂલપ્રકૃતિના જયથી ઈચ્છાનુસાર ભૂતભૌતિક પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરવાનું, સ્થિત કરવાનું તથા લય કરવાનું સામર્થ્ય.

૮ યત્રકામાવસાયિત્વ :— સત્ય સંકલ્પપણું, અથવા પદાર્થની શક્તિઓને સ્વસંકલ્પાનુસાર સ્થાપન કરવાનું સામર્થ્ય.

આ આઠ પ્રકારનું ઐશ્વર્ય જે કૈવલ્યનું વિરોધી હોવાથી વસ્તુતાએ અશ્રેયોરૂપ છે, તેમાં શ્રેયોરૂપા બુદ્ધિ થવી તે આઠ પ્રકારનો **મોહ** કિંવા **અસ્મિતા** કહેવાય છે.

(૩) **રાગ વા મહામોહ**:— યોગવડે પૂર્વોક્ત અષ્ટવિધ ઐશ્વર્યને પામી સિદ્ધ થઈ આ લોકના શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ એ પાંચ વિષયોને તથા સ્વર્ગના શબ્દ,

સ્પર્શ, રૂપ, રસ ને ગંધ એ પાંચ વિષયોને હું ભોગવીશ, એવા પ્રકારની બુદ્ધિ તે દશ પ્રકારનો મહામોહ કિંવા રાગ કહેવાય છે.

(૪) **દ્વેષ વા તામિસ્ર** :— યોગવડે પૂર્વોક્ત અષ્ટવિધ ઐશ્વર્યને પામી સિદ્ધ થઈ આ લોકના પાંચ પૂર્વોક્ત વિષયોને તથા સ્વર્ગના પૂર્વોક્ત પાંચ વિષયોને હું ભોગવીશ એવા અભિપ્રાયથી પ્રવૃત્ત થયેલાને કોઈ પ્રતિબંધ પ્રાપ્ત થવાથી તેના ચિત્તમાં અણિમાદિ અષ્ટઐશ્વર્યની ઉત્પત્તિ થતી નથી, અને તે ઐશ્વર્યના અભાવથી પૂર્વોક્ત દશ વિષયોની તેને અસિદ્ધિ થાય છે, એવી રીતે તે અઢારની અસિદ્ધિથી પ્રતિબંધ કરનાર વિષયપર જે ક્રોધ થાય છે તે અઢાર પ્રકારનો **તામિસ્ર** નામનો દ્વેષ કહેવાય છે.

(૫) **અભિનિવેશ વા અંધતામિસ્ર** :— અણિમાદિ આઠ પ્રકારનું ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત થયે સતે અને આ લોકના શબ્દાદિ પાંચ વિષયો તથા સ્વર્ગના શબ્દાદિ પાંચ વિષયો એ દશ વિષયોની પ્રાપ્તિ થયે સતે એ સર્વ (અઢારે) કલ્પાંતે નાશ પામશે એવો જે ભાસ તે અઢાર પ્રકારનો અભિનિવેશ કિંવા અંધતામિસ્ર કહેવાય છે.

હવે ચિત્તવૃત્તિનો વિકલ્પ નામનો ભેદ

વિકલ્પ :— એટલે શબ્દવડે ઉપજેલા જ્ઞાન પછી અવશ્ય ઉત્પન્ન થનારી નિર્વિષય વૃત્તિ તે **વિકલ્પ** કહેવાય છે.

છે, અથવા માત્ર શબ્દ હોય પરંતુ તે વડે કહેવા યોગ્ય વસ્તુ ન હોય એવી વૃત્તિ તે વિકલ્પ કહેવાય છે, જેમકે વંધ્યાપુત્ર, આકાશપુષ્પ, શશશૃંગ, કાચબાનાં રૂવાંડાં ઇત્યાદિ.

ચિત્તવૃત્તિનો નિદ્રા નામનો ભેદ

જાગ્રત્ તથા સ્વપ્નની વૃત્તિઓના પ્રતિભયમાં કારણ જે તમસ્ છે તે તમસ્ જ જેનો વિષય છે તે વૃત્તિ **નિદ્રા** કહેવાય છે; અથવા તમોગુણને આલંબન કરીને રહેલી ચિત્તની વૃત્તિ તે **નિદ્રા** કહેવાય છે; અથવા હું સુખપૂર્વક સૂતો હતો ઇત્યાદિ સ્મૃતિના હેતુરૂપ સુષુપ્તિકાળના સુખાદિ વિષયનો અનુભવ જે બુદ્ધિવૃત્તિવડે થાય છે તે વૃત્તિ **નિદ્રા** કહેવાય છે.

જાગ્રત્, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ અને તુરીય આ અંતઃકરણની ચાર અવસ્થા છે.

૧. જાગ્રત અવસ્થા :– અંતઃકરણની જે અવસ્થામાં અંતઃકરણ ઇંદ્રિયોદ્વારા બહારના વ્યાવહારિક પદાર્થોનો અનુભવ કરે છે તે **જાગ્રત અવસ્થા.**

૨. સ્વપ્ન અવસ્થા :– જે અવસ્થામાં વ્યાવહારિક ઇંદ્રિયોદ્વારા જીવને બાહ્યપદાર્થોનું જ્ઞાન થતું નથી, પણ માત્ર મનવડે મનોમય પદાર્થોનું જ્ઞાન થાય છે તે **સ્વપ્નાવસ્થા** કહેવાય છે; અથવા જે અવસ્થામાં અંતઃકરણ શરીરની અંદર રહેલી હિતાનાડીમાં મનોમય પદાર્થોને અનુભવે તે **સ્વપ્નઅવસ્થા** કહેવાય છે.

૩. સુષુપ્તિ અવસ્થા :– જે અવસ્થામાં બહારના વ્યાવહારિક તથા અંતરના મનોમય પદાર્થોનું જીવને જ્ઞાન થતું નથી, પણ વિક્ષેપના અભાવરૂપ આનંદનું અને પૂર્વોક્ત બંને પ્રકારના પદાર્થોના અજ્ઞાનનું જ્ઞાન થાય છે તે અવસ્થા નિદ્રા અથવા **સુષુપ્તિ** કહેવાય છે; અથવા જે અવસ્થામાં અંતઃકરણ પોતાના ઉપાદાનકારણ અજ્ઞાનના અંશમાં વિલીન થઈ જાય તે **સુષુપ્તિ અવસ્થા** કહેવાય છે.

1. અંતઃકરણના વૃત્તિભેદે ચાર ભાગ છે; મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર. મનનો ધર્મ સંકલ્પવિકલ્પ કરવાનો છે, બુદ્ધિનો ધર્મ નિશ્ચય કરવાનો છે, ચિત્તનો ધર્મ ચિંતન કરવાનો છે, અને અહંકારનો ધર્મ અભિમાન કરવાનો છે.

2. ઉપાદાન કારણ :– કાર્યની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયની સાથે સંબંધ રાખનાર કારણને ઉપાદાન કારણ કહેવામાં આવે છે, જેમકે ઘડાનું ઉપાદાન કારણ માટી છે.

3. નિમિત્ત કારણ :– દૂર રહીને જે કાર્ય ઉપજાવે, અને કાર્યની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને લયની સાથે જેને સંબંધ ન હોય તે નિમિત્ત કારણ કહેવાય છે; જેમ ઘડાનું નિમિત્તકારણ કુંભાર, ચાકડો ને દંડાદિ છે.

૪. તુરીય અવસ્થા :– જે અવસ્થામાં સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ તથા કારણ શરીરોનું ભાન રહેતું નથી, અને એક નિરા-

વરણ આત્માનું ભાન રહે છે તે **તુરીય અવસ્થા** કહેવાય છે.

કોઈ ઠેકાણે જીવની જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મરણ અને મૂર્છા આ પાંચ અવસ્થા કહી છે. મૂર્છિતમાં સુષુપ્તિના અને મરણના ધર્મોની અર્ધી અર્ધી સંપત્તિ હોવાથી તેને અર્ધ સંપત્તિવાળો પણ કહેવામાં આવે છે.

ચિત્તનીવૃત્તિનો સ્મૃતિ નામનો ભેદ

સ્મૃતિ :–એટલે પ્રમાણાદિ વડે અનુભવેલા વિષયથી અધિકનું અગ્રહણ તે **સ્મૃતિ** કહેવાય છે; અથવા સંસ્કાર જાગ્રત્ થવાથી પૂર્વે અનુભવેલા વિષયને આકારે ચિત્તનું થવું તે સ્મૃતિ કહેવાય છે.

આ સ્મૃતિના બે પ્રકાર છે :

૧. જેના વિષયો કલ્પિત છે એવી, જેમ કે સ્વપ્નમાં કલ્પિત વિષયોની સ્મૃતિ છે. ૨. જેના વિષયો અકલ્પિત છે એવી, જેમકે જાગ્રતમાં અકલ્પિત વિષયોની સ્મૃતિ છે.

સાંખ્ય સિદ્ધાંત પ્રમાણે :– સૂક્ષ્મ સ્થૂલ શરીરની અને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે. અનાદિ પ્રકૃત્તિમાંથી મહત્તત્વ (ચિત્ત) ઉપજ્યું. મહત્તત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી મનસહિત અગીઆર ઇંદ્રિયો અને પાંચ તન્માત્રા, અને પાંચ તન્માત્રામાંથી પાંચ મહાભૂતો ઉપજ્યાં. આ પાંચ મહાભૂતોમાંથી ભૌતિક પદાર્થો ઉપજ્યા છે.

યોગ સિદ્ધાંત પ્રમાણે : સૂક્ષ્મ સ્થૂલ શરીરની અને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો ક્રમ આ પ્રમાણે છે:–અનાદિ પ્રકૃતિમાંથી મહત્તત્વ (ચિત્ત) ઉપજ્યું. મહત્તત્વમાંથી અહંકાર તથા પાંચતન્માત્રા ઉપજ્યાં, અહંકારમાંથી મનસહિત અગીયાર ઇંદ્રિયો અને પાંચતન્માત્રામાંથી પાંચ મહાભૂતો ઉપજ્યાં, અને પાંચ મહાભૂતોમાંથી ભૌતિક પદાર્થો ઉપજ્યા.

વેદાંત સિદ્ધાંત પ્રમાણે : સૂક્ષ્મસ્થૂલ શરીરની અને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિનો ક્રમ નીચે આ પ્રમાણે છે :–

તમો ગુણપ્રધાન વિક્ષેપશક્તિવાળી માયા વા અજ્ઞાન.

પાંચજ્ઞાનેંદ્રિયો :–૧ આકાશના સાત્ત્વિક અંશમાંથી શ્રોત્ર.

૨ વાયુના	,,	,,	ત્વચા
૩ તેજના	,,	,,	નેત્ર
૪ જલના	,,	,,	જિહ્વા
૫ પૃથિવીના	,,	,,	ઘ્રાણ

સૂક્ષ્મશરીર : શ્રોત્રના દેવ–દિશા, ત્વચાનાદેવ–વાયુ, નેત્રના દેવ—સૂર્ય, જિહ્વાના દેવ–વરુણ, પૃથ્વીના દેવ–અશ્વિની કુમારો.

ચાર અંતઃકરણ : મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત ને અહંકાર એ ચારે આકાશાદિ અપંચીકૃત પાંચભૂતોના મળેલા સત્ત્વ ગુણના અંશમાંથી ઉપજે છે. મનના દેવ ચંદ્રમા, બુદ્ધિના દેવ બ્રહ્મા, ચિત્તના દેવ વાસુદેવ અને અહંકારના દેવ રુદ્ર છે.

માયામાંથી : આકાશ, વાયુ, તેજ, જલ ને પૃથ્વી એમ ક્રમથી ઉપજ્યાં.

પાંચ પ્રાણો : પ્રાણ, વ્યાન, સમાન, અપાન અને ઉદાન. એ પાંચ પ્રાણો અપંચીકૃત એવા આકાશાદિ પંચમહાભૂતોના મળેલા રજોગુણના અંશમાંથી ઉપજે છે.

પાંચકર્મેંદ્રિયો:–૧ આકાશના રજોગુણના અંશમાંથી વાણી

૨ વાયુના	,,	,,	હાથ
૩ તેજના	,,	,,	પગ
૪ જલના	,,	,,	ઉપસ્થ
૫ પૃથ્વીના	,,	,,	ગુદા

૧. વાણીના દેવ અગ્નિ, ૨. હાથના દેવ ઈંદ્ર, ૩. પગના દેવ વિષ્ણુ, ૪. ઉપસ્થના દેવ પ્રજાપતિ, ૫. ગુદાના દેવ મૃત્યુ.

આ પાંચસૂક્ષ્મ ભૂતો જ (આકાશ, વાયુ, તેજ, જલ, પૃથ્વી.) અપંચીકૃતભૂતો કહેવાય છે. આ પાંચ સૂક્ષ્મભૂતોનું પંચીકરણ (એક એક ભૂતમાં બીજાં ચાર ચાર ભૂતો મેળવીને પાંચ ભૂતોને ભેળાં કરવાનું નામ પંચીકરણ કહેવાય છે.) થવાથી પંચીકૃતભૂતો એટલે સ્થૂલભૂતોની ઉત્પત્તિ થાય છે, અને સ્થૂલભૂતોમાંથી સ્થૂલબ્રહ્માંડ કે જેની અંદર ચૌદ ભુવનો તથા જરાયુજ આદિ ચાર પ્રકારનાં પ્રાણીઓનાં સ્થૂલ શરીરોનો સમાવેશ થાય છે તે ઉત્પન્ન થયું.

જરાયુજ એટલે ઓરમાંથી ઉત્પન્ન થનારાં મનુષ્ય, પશુ ઈત્યાદિ.

અંડજ એટલે ઇંડાંમાંથી ઉત્પન્ન થનારાં પક્ષી, સર્પ ઈત્યાદિ.

સ્વેદજ એટલે પ્રસ્વેદમાંથી ઉત્પન્ન થનારાં જૂ, માંકડ ઇત્યાદિ.

ઉદ્‌ભિજ્જ એટલે પૃથ્વીને ભેદીને ઉત્પન્ન થનારાં વૃક્ષ, લતા ઈત્યાદિ, તથા પૃથ્વીનો ઉપરનો ભાગ ભેદીને ઉત્પન્ન થનારા દેવાદિ.

વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન એ જીવનું કારણ શરીર છે.

સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ સમજાવવા માટે ચાર વાદ છે.

૧. સ્થૂલબુદ્ધિવાળા માટે આરંભવાદ છે. ૨. સૂક્ષ્મબુદ્ધિવાળા માટે પરિણામ વાદ છે. ૩. સૂક્ષ્મતર બુદ્ધિવાળા માટે વિવર્તવાદ છે. ૪. સૂક્ષ્મતમ બુદ્ધિવાળા માટે અજાતવાદ છે.

૧ ઈશ્વરાદિ નિમિત્ત કારણવડે બે પરમાણુ ભેગાં થવાથી એક દ્વયણુક થાય છે, ત્રણ દ્વયણુક ભેગાં થવાથી એક ત્રસરેણુ થાય છે, અને આ ત્રસરેણુઓ દ્વારા વિશ્વના સર્વ પદાર્થ બનેલા છે, આમ જણાવનારો **આરંભવાદ** કહેવાય છે.

૨ **પરિણામવાદ :** જેમકે દૂધમાંથી દહીં થાય છે તેમ પ્રકૃતિમાંથી આખું જગત્ થયું છે આમ જણાવનારો તે **પરિણામવાદ** છે.

૩ **વિવર્તવાદ :** એટલે મૂલસ્વરૂપમાં કાંઈપણ ફેરફાર નહિ થતાં તેમાં બીજા પદાર્થની પ્રતીતિ થાય છે, અર્થાત્

બ્રહ્મમાં કાંઈપણ વિક્રિયા નહિ થતાં નામ રૂપવાળું આ જગત્ પ્રતીત થાય છે, આમ જણાવનારો તે વિવર્તવાદ કહેવાય છે.

૪ **અજાતવાદ** : સર્વત્ર બ્રહ્મજ છે, સૃષ્ટિ ઉપજી જ નથી, જેને તે દેખાતી હોય તેને તેના અનિર્વચનીય (વર્તમાન-કાળમાં પ્રતીત થાય, અને ઉત્તરકાળમાં બાધ પામવાને યોગ્ય હોય તે અનિર્વચનીય) અજ્ઞાનથી જણાય છે, આમ જણાવનારો અજાતવાદ છે.

સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ તથા કારણ શરીરના અભિમાની દેવો.

(૧)સ્થૂલશરીર (પંચીકૃત)

તેના બે ભેદો છે:— ૧. સ્થૂલ સમષ્ટિ ઉપહિત ચૈતન્ય. ૨. સ્થૂલ વ્યષ્ટિ ઉપહિત ચૈતન્ય.

૧ હવે સ્થૂલ **સમષ્ટિ ઉપહિત ચૈતન્ય** એટલે કે આ સ્થૂલ સમષ્ટિ ઉપહિત ચૈતન્ય સર્વ પ્રાણીઓનાં સ્થૂલ શરીરમાં પોતાપણાના અભિમાનવાળું હોવાથી **વૈશ્વાનર,** અને નાના પ્રકારના નામ રૂપોવડે પ્રકાશતું હોવાથી **વિરાટ્** કહેવાય છે.

૨ સ્થૂલ વ્યષ્ટિ ઉપહિત ચૈતન્ય એટલે ચાર પ્રકારનાં પ્રાણી-ઓનાં સ્થૂલ શરીરોમાંના પ્રત્યેક સ્થૂલ શરીરરૂપ ઉપાધિ-વાળું ચૈતન્ય **વિશ્વ** કહેવાય છે, કેમકે તે પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરના અભિમાનનો પરિત્યાગ નહિ કરીને સ્થૂલ શરીરમાં

પ્રવેશ કરી તે તે સ્થૂલ શરીરમાં હુંપણાનું અભિમાન ધારણ કરે છે.

સર્વ સ્થૂલ શરીરોની અન્નના વિકારથી (પરિણામથી) ઉત્પત્તિ આદિ હોવાથી તથા ચૈતન્યના આચ્છાદકપણાથી સ્થૂલશરીર **અન્નમય કોષ** પણ કહેવાય છે. સ્થૂલ શરીરાદિના સંબંધ-વડે ઉપજેલાં સુખદુઃખોના ભોગાયતનપણાથી તથા ઇંદ્રિયોવડે બહારના પદાર્થોનું જ્ઞાન થવાથી સ્થૂલ શરીરના સંબંધવાળા અંતઃકરણની **જાગ્રદ્ અવસ્થા** પણ કહેવાય છે.

(૨) સૂક્ષ્મ શરીર (અપંચીકૃત)

તેના બે ભેદ છે. ૧. સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપહિત ચૈતન્ય.
૨. વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપાહત ચૈતન્ય.

૧ આ સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપહિત ચૈતન્ય સર્વ પ્રાણી-ઓનાં લિંગ શરીરોમાં વિદ્યમાન હોવાથી સૂત્રાત્મા, અને જ્ઞાન, ઇચ્છા તથા ક્રિયાશકિતવાળા ત્રણ કોશરૂપ ઉપાધિથી પરિચ્છિન્ન હોઈ અપંચીકૃત પંચમહાભૂતનું અભિમાની હોવાથી **હિરણ્યગર્ભ** કિંવા **મહાપ્રાણ** પણ કહેવાય છે.

૨ આ વ્યષ્ટિ સૂક્ષ્મ શરીર ઉપહિત ચૈતન્ય તેજોમય અંતઃ-કરણરૂપ ઉપાધિવાળું હોવાથી તૈજસ્ કહેવાય છે.

સ્થૂલ પ્રપંચની અપેક્ષાએ સૂક્ષ્મપણું હોવાથી આ સમષ્ટિરૂપ સૂત્રાત્માના તથા વ્યષ્ટિરૂપ તૈજસના **વિજ્ઞાનમય**

મનોમય, અને **પ્રાણમય** આ ત્રણ કોશ સૂક્ષ્મશરીર કહેવાય છે. વિરાટરૂપે અનુભવ કરેલ સ્થૂલ પ્રપંચના સંબંધના વાસનામયપણાથી તથા વિશ્વરૂપે અનુભવ કરેલા સ્થૂલ શરીરના સંબંધના વાસનામયપણાથી સૂક્ષ્મ શરીરનું સ્વપ્નપણું છે, અને તેથી જ સૂક્ષ્મશરીર, સ્થૂલશરીરનું **લયસ્થાન** છે એમ કહેવાય છે.

૩ કારણશરીર (વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન)

કારણ શરીરના બે ભેદો છે :–

૧ સમષ્ટિ અજ્ઞાન વા માયા ઉપહિત ચૈતન્ય.

૨ વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન ઉપહિત વા વ્યષ્ટિ અવિદ્યા ઉપહિત ચૈતન્ય.

૧. આ સમષ્ટિ અજ્ઞાન ઉપહિત વા માયા ઉપહિત ચૈતન્ય ચરાચર પ્રપંચના સાક્ષીપણાવડે **સર્વજ્ઞ** કહેવાય છે, સર્વે જીવોને તેમના કર્માનુસાર ફલદાતાપણાવડે તે **ઈશ્વર** કહેવાય છે, સર્વે જીવોનાં કર્માનુસાર પ્રેરકપણાવડે નિયંતા કહેવાય છે, સર્વે જીવોના હૃદયમાં સ્થિત થઈને તેમની બુદ્ધિના નિયામકરૂપે સ્થિતપણાવડે તે **અંતર્યામી** કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષાદિ પ્રમાણોના અગોચરપણાવડે તે **અવ્યક્ત** કહેવાય છે, ચરાચરરૂપ સર્વ પ્રપંચના વિવર્તરૂપે અધિષ્ઠાનપણાવડે તે જગત્કારણ કહેવાય છે, અને વ્યાવહારિક સત્તાએ સત્ય તથા પારમાર્થિક સત્તાએ તે અસત્ હોવાથી તે **સદસદ્રૂપ** કહેવાય છે.

૨. વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન ઉપહિત વા વ્યષ્ટિ અવિદ્યા ઉપહિત ચૈતન્ય આ વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન ઉપહિત વા વ્યષ્ટિ અવિદ્યા ઉપહિત ચૈતન્ય અલ્પજ્ઞપણું અને અનીશ્વરપણું એ આદિગુણોવાળું હોઈ પ્રાજ્ઞ (જીવ) એ નામથી કહેવાય છે. સમષ્ટિ અજ્ઞાન વા માયા આ સમગ્ર જગત્‌નું કારણ હોવાથી શ્રીઈશ્વરનું **કારણશરીર** કહેવાય છે, અને વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન અહંકારાદિના કારણપણાથી પ્રાજ્ઞનું કારણ શરીર કહેવાય છે. સમષ્ટિ અજ્ઞાન તથા વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન વા કારણશરીર આનંદના બહુપણાથી અને કોશની (મ્યાનની) પેઠે ચેતનના આચ્છાદકપણાથી **આનંદમયકોશ** કહેવાય છે. સમષ્ટિ અજ્ઞાન વા માયા વા શ્રીઈશ્વરનું કારણ શરીર (કારણરૂપ ઉપાધિમાં સ્થૂલ સૂક્ષ્મ પ્રપંચનું લીનપણું હોવાથી) **સુષુપ્તિ** કહેવાય છે, અને આજ કારણથી સ્થૂલ સૂક્ષ્મ પ્રપંચનું **લયસ્થાન** પણ કહેવાય છે. શ્રીઈશ્વર સર્વદાજ પોતાની માયા નામની શક્તિવડે આનંદ અનુભવ કરે છે, પણ પ્રલયકાળમાં દ્વૈતનહિ હોવાથી તે વેલા વિશેષ આનંદનો અનુભવ કરે છે. પ્રાજ્ઞ વા જીવ પોતાના અંતઃકરણના બીજરૂપ અવિદ્યાની (માયાના અંશની) વૃત્તિવડે વિક્ષેપને અભાવે સુષુપ્તિકાલે આવરણવાળા આનંદનો અનુભવ કરે છે, માયાની વા શુદ્ધસત્ત્વગુણની ઉપાધિવાળું ચેતન તે શ્રીઈશ્વર, અવિદ્યાની વા મલિનસત્ત્વગુણની ઉપાધિવાળું ચેતન તે પ્રાજ્ઞ વા જીવ, અને ઉપાધિરહિત ચૈતન્ય તે બ્રહ્મ. એ ત્રણેનો પારમાર્થિક દૃષ્ટિએ અભેદ છે.

સમષ્ટિ અજ્ઞાન વા માયાની બે શક્તિઓ છે.

૧ આવરણશકિત. આ આવરણકિત આત્માના તથા બ્રહ્મના સ્વરૂપને ઢાંકે છે.

૨ વિક્ષેપશકિત. આ વિક્ષેપશકિત આત્મામાં અહંકારાદિને તથા બ્રહ્મમાં જગત્‌ને પ્રતીત કરાવે છે.

જીવની સાત અવસ્થા છે

૧. **અજ્ઞાન** એટલે હું બ્રહ્મને જાણતો નથી, એવી સમજ. ૨. **આવરણ** એટલે બ્રહ્મ નથી અને તે પ્રતીત થતું નથી એવી સમજ. ૩. **ભ્રાંતિ** એટલે દેહાદિમાં હું પણાનું જ્ઞાન અને જગતમાં સત્યપણાની સમજ. ૪. **પરોક્ષજ્ઞાન** એટલે શ્રીસદ્‌ગુરુ અને શાસ્ત્રોથી બ્રહ્મ છે એમ જાણવું તે. ૫. **અપરોક્ષજ્ઞાન** એટલે હું બ્રહ્મ છું એમ પ્રત્યક્ષ જાણવું તે. ૬. **શોકનાશ** એટલે મારા બ્રહ્મ સ્વરૂપમાં શોક દુઃખાદિ નથી એમ જાણવું તે. ૭. **અતિહર્ષ** એટલે બ્રહ્મસ્વરૂપના જ્ઞાનથી જે નિરંકુશ તૃપ્તિ ઉપજે તે.

આ સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ તથા કારણશરીર રહે ત્યાં સુધી ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો રહે, માટે શરીરની નિવૃત્તિસારુ તેના કારણ અભિમાન પૂર્વક થતા ધર્માધર્મની નિવૃત્તિ કરવી જોઇએ. ધર્માધર્મનું કારણ રાગદ્વેષ છે, માટે ધર્માધર્મનો નાશ કરવા રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ કરવી જોઇએ. રાગદ્વેષનું કારણ અનુકૂળજ્ઞાન ને પ્રતિકૂળજ્ઞાન છે, માટે રાગદ્વેષનો નાશ અનુકૂળજ્ઞાન ને પ્રતિકૂળજ્ઞાનનો નાશ કરવો જોઇએ. અનુકૂળજ્ઞાન ને પ્રતિકૂળ-

જ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી ઉપજે છે, માટે અનુકૂળજ્ઞાન ને પ્રતિકૂળજ્ઞાનનો નાશ કરવા ભેદજ્ઞાનનો નાશ કરવો જોઇએ. ભેદજ્ઞાન આત્મ-સ્વરૂપના અજ્ઞાનથી ઉપજે છે માટે ભેદજ્ઞાનનો નાશ કરવા આત્મસ્વરૂપના અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ કરવી જોઇએ. એવી રીતે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની નિવૃત્તિમાં પરંપરાવડે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ અપેક્ષિત છે. અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ જ્ઞાનથી થાય છે, અને જ્ઞાન થયે સતે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોની ઐકાંતિક (અચૂક) અને આત્યંતિક (પુનઃ ઉદય ન પામે એવી) નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિત્ય પ્રાપ્તિ થાય છે, આજ મોક્ષ છે.

૧ **આધ્યાત્મિક દુઃખ** :– સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ શરીરમાં વિકાર થવાથી અર્થાત્ તાવાદિવડે તથા કામક્રોધાદિવડે જે દુઃખ થાય તે આધ્યાત્મિક દુઃખ કહેવાય છે.

૨ **આધિભૌતિક દુઃખ** :– વાઘ, , સર્પ ને ચોરાદિ પ્રાણિઓથી જે દુઃખ થાય તે આ. . ૌતિક દુઃખ કહેવાય છે.

૩ **આધિદૈવિક દુઃખ** :– દેવતાઓભણીથી જે દુઃખ થાય તે આધિદૈવિક દુઃખ, જેવાં કે અનાવૃષ્ટિ, અતિવૃષ્ટિ કૉલેરા, મરકી, વીજળી પડવી ઇત્યાદિ.

મોક્ષના બે પ્રકાર

૧. સદ્યોમોક્ષ, ૨. ક્રમ મોક્ષ.

સદ્યોમોક્ષ એટલે જ્ઞાનીને વર્તમાન જન્મમાં જ વિદેહ કૈવલ્યરૂપ જે મોક્ષ તે સદ્યોમોક્ષ કહેવાય છે. ક્રમમોક્ષ એટલે

ઉપાસનાવડે બ્રહ્માના લોકમાં જઈ ત્યાંના સુખ ભોગવી બ્રહ્માને વિદેહ કૈવલ્ય થયે ઉપાસકને જે મોક્ષ થાય તે ક્રમ-મોક્ષ કહેવાય છે. તેના ચાર પ્રકાર છે.

૧. સાલોક્ય ૨. સામીપ્ય ૩. સારૂપ્ય ૪. સાયુજ્ય.

૧ **સાલોક્ય** એટલે પોતાના ઈષ્ટદેવના લોકમાં જઈને રહેવું તે **સાલોક્ય મોક્ષ** કહેવાય છે.

૨ **સામિપ્ય** :- પોતાના ઇષ્ટદેવના સમીપમાં રહેવું તે સામીપ્ય મોક્ષ કહેવાય છે.

૩ **સારૂપ્ય** :- પોતાના ઇષ્ટદેવના જેવા રૂપને પામવું તે સારૂપ્ય મોક્ષ કહેવાય છે.

૪ **સાયુજ્ય** :- પોતાના ઇષ્ટદેવના જેવા ઐશ્વર્યને (જગત્‌ની ઉત્પતિ, સ્થિતિ ને લય કરવાના ઐશ્વર્ય વિના) પામવું તે સાયુજ્ય મોક્ષ કહેવાય છે.

ચિત્તની અવસ્થાઓ

ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે.

૧ **ક્ષિપ્ત** :- જે અવસ્થામાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક સાંસારિક વિષયોમાં ભ્રમણ કરે છે તે ક્ષિપ્ત અવસ્થા કહેવાય છે, અથવા રજોગુણવડે શબ્દાદિ વિષયોમાં નિરંતર ભ્રમણ કરનારું અત્યંત અસ્થિર ચિત્ત ક્ષિપ્ત કહેવાય છે. દૈત્ય દાનવનાં તથા વિષયી પુરુષોનાં ચિત્ત ક્ષિપ્ત કહેવાય છે.

૨ **મૂઢ** :-તમોદ્રવ્યની અત્યંત વૃદ્ધિથી કૃત્યાકૃત્યના વિચાર

વિના ક્રોધાદિવડે વિરુદ્ધ કૃત્યમાં પ્રવૃત્ત થતું તથા નિદ્રાવૃત્તિયુક્ત થયેલું ચિત્ત **મુઢ** કહેવાય છે. રાક્ષસ તથા પિશાચાદિનાં ચિત્ત અને માદક દ્રવ્યથી ઉન્મત્ત થયેલા પામરજનોનાં ચિત્તમૂઢ કહેવાય છે.

૩ **વિક્ષિપ્ત** :-જ્યારે ચિત્ત કોઈ સમય સાધનમાં જોડાય છે, અને પાછું સ્વલ્પકાલમાં જ વ્યાકુલ કિંવા વ્યગ્ર થઇ જાય છે ત્યારે તે **વિક્ષિપ્ત** કહેવાય છે, અથવા સત્ત્વગુણના આવિર્ભાવથી કોઈ વેળા સ્વલ્પકાળ સ્થિરતા પામતું ચિત્ત વિક્ષિપ્ત કહેવાય છે. દેવોનું અને પ્રથમ ભૂમિકામાં આરૂઢ જિજ્ઞાસુઓનું ચિત્ત વિક્ષિપ્ત કહેવાય છે.

૪ **એકાગ્ર** :-ત્રિપુટીના ભાનસહિત અતીત અને વર્તમાન એવી ચિત્તની વૃત્તિ એક અદ્વિતીય વસ્તુને વિષય કરનારી થાય ત્યારે ચિત્તની તે અવસ્થા **એકાગ્ર** કહેવાય છે; અથવા ચિત્ત રજોગુણ તથા તમોગુણરૂપ મળના તિરોધાન દ્વારા શુદ્ધસાત્વિક થવાથી જ્યારે એકજ વિષયમાં લાંબા સમય સુધી વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપકની પેઠે સ્થિર થઇ રહે છે ત્યારે તે **એકાગ્ર** કહેવાય છે. આ અવસ્થાને જ **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કિંવા **સવિકલ્પ સમાધિ**, કિંવા **સબીજયોગ** કિંવા **સાલંબનયોગ** કહેવામાં આવે છે.

૫ **નિરુદ્ધ** :- ત્રિપુટીના ભાનરહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મમાં જે ચિત્તની સ્થિતિ તે **નિરુદ્ધાવસ્થા** કહેવાય છે; અથવા

બુદ્ધિસત્ત્વની સર્વવૃત્તિઓ જ્યારે પોતામાં (બુદ્ધિસત્ત્વમાં) લીન થઇ જાય છે, ત્યારે તે વૃત્તિમાત્રના અભાવયુક્ત થયેલું અને સંસ્કાર જ માત્ર જેમાં શેષ રહેલા છે એવું ચિત્ત **નિરુદ્ધ** કહેવાય છે; આ **અવસ્થાને** જ **અસંપ્રજ્ઞાતયોગ** કિંવા **નિર્વિકલ્પ સમાધિ** કિંવા **નિર્બીજયોગ** કિંવા **નિરાલંબયોગ** કહેવામાં આવે છે. ક્ષિપ્તાદિ પહેલી ત્રણ અવસ્થાઓનો અધિકાર યોગમાં નથી, માત્ર છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરુદ્ધ અવસ્થામાં જ યોગ થઇ શકે છે.

ચિત્તના દોષો

ચિત્તના મુખ્ય દોષો ત્રણ છે.

(૧) **મલ** :– પાપકર્મના સંસ્કારો **મલદોષ** કહેવાય છે. એના સદ્ભાવથી કુવિચારો ઉપજે છે, તથા જીવ કુકર્મમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. આ દોષ નિષ્કામકર્મ કરવાથી દૂર થાય છે.

(૨) **વિક્ષેપ** :– ચિત્તની ચંચળતા એ વિક્ષેપદોષ કહેવાય છે. એના અસ્તિત્વથી જીવનું ચિત્ત એક યોગ્ય વિષયમાં સ્થિર નહિ રહેતાં, ભિન્ન ભિન્ન વિષયોમાં ભમ્યા કરે છે. આં દોષ ઉપાસના અથવા ધ્યાનથી દૂર થાય છે.

(૩) **આવરણ** :– જીવની ચિત્તવૃત્તિને સ્વસ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર નહિ થવા દેનાર **દોષ આવરણ** કહેવાય છે. તેના હોવાથી જીવને પોતાના વાસ્તવિક સ્વરૂપનું ભાન થતું

નથી. આ દોષ આત્માના સ્વરૂપના જ્ઞાનથી દૂર થાય છે. આત્માના સ્વરૂપના જ્ઞાનના પ્રતિબંધક ત્રણ પ્રકારના છેઃ-

૧ **ભૂતપ્રતિબંધક** :– પૂર્વે ભોગવેલા વિષયોનું વારે વારે સ્મરણ થવું તે ભૂતપ્રતિબંધક.

૨ **ભાવિપ્રતિબંધક** :– એક અથવા વધારે જન્મ આવે તેવા પ્રારબ્ધનું વિદ્યમાન હોવું તે ભાવિપ્રતિબંધક.

૩ **વર્તમાનપ્રતિબંધક** :– વર્તમાનકાળમાં તત્ત્વના સાક્ષાત્કારમાં જે પ્રતિબંધ કરે તે વર્તમાન પ્રતિબંધક.

વર્તમાન પ્રતિબંધક ચાર છે :–

૧ **બુદ્ધિનું મંદપણું** :– શ્રવણ કરવામાં આવતા વિષયને સમજવાનું ને ગ્રહણધારણ કરવાનું જે બુદ્ધિનું અસામર્થ્ય તે બુદ્ધિનું મંદપણું કહેવાય છે. આ પ્રતિબંધને દૂર કરવા જિજ્ઞાસુ મનુષ્યે પોતાના શ્રી સદ્ગુરુની બહુ ભાવપૂર્વક સેવા કરવી, ને તેમના તથા અન્ય સમર્થ શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરુષોના બ્રહ્મોપદેશનું વારંવાર આદરપૂર્વક શ્રવણ કરવું.

૨ **વિષયાસક્તિ** :– વિષયોમાં ઘાટી પ્રીતિ, શમ, દમ, અને વૈરાગ્યથી વિષયાસક્તિની નિવૃત્તિ થાય છે.

૩ **કુતર્ક :–** શ્રુતિઓથી, સ્મૃતિઓથી ને બ્રહ્મજ્ઞપુરુષોના અનુભવથી વિરુદ્ધ તર્કો કર્યા કરવાનો કોઈ શ્રોતાના અંતઃકરણમાં રહેલો જે પ્રારબ્ધકર્મજન્ય દોષ તે કુતર્ક નામનો વર્તમાન પ્રતિબંધક કહેવાય છે. શ્રી સદ્‌ગુરુના ઉપદેશનું આદરપૂર્વક વારંવાર મનન કરવાથી આ દોષની નિવૃત્તિ થાય છે.

૪ **વિપર્યયમાં દુરાગ્રહ :–** સ્થૂલ શરીરથી અહંકાર સુધીના જડ પદાર્થોમાં આત્માની ભ્રાંતિ અને પ્રતીત થતા જગતમાં સત્યપણાની ભ્રાંતિ તે વિપર્યય કહેવાય છે. વિપર્યયમાં ખોટો આગ્રહ તે વિપર્યયમાં દુરાગ્રહ, નિદિધ્યાસનરૂપ બ્રહ્મવિચારથી અથવા બ્રહ્મધ્યાનથી આ પ્રતિબંધ દૂર કરી શકાય છે.

ચિત્તનાં કાર્યો :–

ચિત્તનાં બે કાર્યો છે :– ૧. શબ્દાદિનો ઉપભોગ :– કલેશકર્માશયયુક્ત ચિત્ત શબ્દાદિના ઉપભોગમાં પ્રવર્તે છે.

૨. વિવેકખ્યાતિ : સમાધિપ્રજ્ઞાથી ઉપજેલા સંસ્કારો વડે જેના સમગ્ર કલેશકર્માશય ઉન્મૂલન થયા છે, તથા જેનો ભોગાધિકાર પ્રાયશઃ સમાપ્ત થયો છે તેને વિવેકખ્યાતિમાત્ર કાર્ય છે. રજસ્‌તમસ્‌થી રહિત થયેલા બુદ્ધિસત્ત્વની પ્રશાંતવાહી સ્થિતિ, જેમાં બુદ્ધિ અને પુરુષનો વિવેક જણાય છે તે **વિવેકખ્યાતિ** કહેવાય છે. એ વૃત્તિ અવિદ્યાદિ કલેશ,

શુભ અશુભ કર્મ, સંસ્કાર અને સુખ દુઃખને નિર્મૂલ કરી પુરુષના કલ્પિત ભવભ્રમણનો અંત આણે છે.

ચિત્ત જયના ઉપાયો:–

૧ અધ્યાત્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ. ૨ સત્પુરુષોનો વા તત્ત્વવિત્ પુરુષોનો સમાગમ. ૩ વાસનાનો પરિત્યાગ, ૪ પ્રાણની ગતિનો નિરોધ.

યોગના પ્રકાર

૧ હઠયોગ, ૨ લયયોગ, ૩ મંત્રયોગ, ૪ રાજયોગ.

હઠયોગ:– પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસ વડે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થઈ, સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ શિથિલ થઈ પ્રાણવાયુનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ થાય છે. આવી રીતે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની કળાને **હઠયોગ** કહે છે. ઇડામાં એટલે ડાબા નાસાપુટમાં વહન કરતા પ્રાણને ચંદ્ર કહે છે, અને પીંગળામાં એટલે જમણા નાસાપુટમાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહે છે. પ્રાણ અપાનને પ્રાણાયામ વડે યોગ્ય સ્થળે એકત્ર કરી તેમની ગતિ રોકી તે દ્વારા ચિત્તને સ્થિર કરવું તે પણ હઠયોગ કહેવાય છે. પ્રાણાયામ તથા પ્રાણ વહાનાડીઓનું વર્ણન પછીથી કરવામાં આવશે તેથી અત્રે તે કરવામાં આવતું નથી.

નામ	સ્થાન	ક્રિયા
૧ પ્રાણ	હૃદય	શ્વાસોચ્છ્વાસ, મતાંતરે ક્ષુધાપિપાસા.
૨ અપાન	ગુદા	મલમૂત્રને નીચે લઈ જવો.
૩ સમાન	નાભિ	ખાધેલ પીધેલ અન્નજળને પાચન યોગ્ય સમ કરવાં.
૪ ઉદાન	કંઠ	શરીરને ધારણ કરી રાખવું, જીવને બીજા શરીરમાં લઇ જવો, મંતાતરે શ્વાસોચ્છ્વાસ.
૫ વ્યાન	શરીરની રક્ત વહા સમીપની પ્રાણવહાઓ	રક્તને ગતિ આપવી.
૬ નાગ	નાભિની ઉપલો ભાગ	ઓડકાર
૭ કૂર્મ	આંખનાં પોપચાં	આંખ વીંચવી તથા ઉઘાડવી.
૮ કૃકલ	પ્રકવાશય (હોજરીનો) ઉપરનો ભાગ	છીંક
૯ દેવદત્ત	કંઠનો નીચલો ભાગ	બગાસાં
૧૦ ધનંજય	શરીરનાં પાર્થિવ પરમાણું	મૃત શરીરને ફુલાવવું.

આ દશ પ્રકારના પ્રાણોમાંથી પહેલાં પાંચને **મુખ્ય પ્રાણો** ને બીજા પાંચને **ઉપપ્રાણો** પણ કહેવામાં આવે છે. નાસિકાના ડાબા છિદ્રમાંથી જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ થતી હોય ત્યારે ઇડાનાડી વહે છે એમ જાણવું, જમણા છિદ્રમાંથી જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ થતી હોય ત્યારે **પિંગળાનાડી** વહે છે એમ જાણવું, અને જ્યારે બંને છિદ્રમાંથી શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિ સરખી થતી હોય ત્યારે સુષુમ્ણા વહે છે એમ જાણવું. આ ત્રણ નાડીઓને ક્રમથી **ગંગા, યમુના** અને **સરસ્વતી** પણ કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણની ગતિ

શરીરની અંદરનો પવન બહુધા નાસિકાની બહાર બાર આંગળ જાય છે; તે પવનનો કેવળ કુંભક દ્વારા નિરોધ કરવાથી યોગીને સમાધિલાભ થાય છે.

એ પવનનો અકેક આંગળ નિરોધ થવાથી યોગીને નીચે પ્રમાણે અનુભવ થાય છે:—

પ્રાણની ગતિ આગળ કહ્યા પ્રમાણે દ્વાદશ આંગળ છે. તે યોગાભ્યાસ વડે **એક આંગળ** ન્યૂન કરવાથી તે યોગાભ્યાસીને નિષ્કામતા પ્રાપ્ત થાય છે.

બે આંગળ ન્યૂન કરવાથી સ્વાભાવિક આનંદની કાંઈક પ્રાપ્તિ થાય છે.

ત્રણ આંગળ ન્યૂન કરવાથી કાવ્ય કરવાની શક્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ચાર આંગળ ન્યૂન કરવાથી વાચાસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

પાંચ આંગળ ન્યૂન કરવાથી દૂર દૃષ્ટિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

છ આંગળ ન્યૂન કરવાથી આકાશ ગમનની પ્રાપ્તિ થાય છે.

સાત આંગળ ન્યૂન કરવાથી પ્રચંડ (તીવ્ર) વેગની પ્રાપ્તિ થાય છે.

આઠ આંગળ ન્યૂન કરવાથી અણિમાદિની અષ્ટ સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ થાય છે.

નવ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને નવનિધિની (કુબેરના નવ ખજાનાઓની) પ્રાપ્તિ થાય છે. મહાપદ્મ, પદ્મ, શંખ, મકર, કચ્છપ, મુકુંદ, કુંદ, નીલ, અને ખર્વ આ કુબેરના નવ નિધિનાં નામો છે. તેમાં રત્નો, સુવર્ણ ને વસ્ત્રાદિ ન ખૂટે તેટલાં હોય છે.

દશ આંગળ ન્યૂન કરવાથી તેને દશ પ્રકારના સ્વરૂપની પ્રાપ્તિ થાય છે. દશ પ્રકારના સ્વરૂપના બે અર્થ છે, વિષ્ણુના દશ પ્રકારના અવતારનાં સ્વરૂપ વા દશ પ્રકારની દિશાનાં સ્વરૂપ.

અગીયાર આંગળ ન્યૂન કરવાથી છાયાની નિવૃત્તિની પ્રાપ્તિ થાય છે.

બાર આંગળ ન્યૂન કરવાથી હંસગતિની (જીવના સાચા સ્વરૂપની, પ્રાપ્તિ થાય છે, ને ચંદ્રામૃત રસનું પાન થાય છે.

હઠયોગીનું આહ્નિક (નિત્ય કર્તવ્ય)

હઠયોગીએ ચાર ઘડી કિંવા બે ઘડી રાત્રિ રહે ત્યારે ઊઠી શ્રી સદ્ગુરુનું **ધ્યાન** તથા નામ **સ્મરણ** કરી દીક્ષિત મંત્રનો યથાશક્તિ **માનસજપ** કરવો. પછી શયન સ્થાનનો ખેદ રહિત ધીરજથી ત્યાગ કરી, નેત્ર મુખ ધોઇ, કોગળા કરી આચમન લઇ, મલમૂત્રનો ત્યાગ કરવા જવું, અને પછી યથાવિધિ શૌચ કરી **દંતધાવન** કરવું. પછી મૃદુ પ્રકૃતિવાળાએ ભસ્મસ્નાન કરી પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરવા, અને દૃઢ શરીરવાળાએ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે બેસી પવિત્ર કરેલા બંને હાથ વડે મસ્તકથી પગ પર્યંતના શરીરને આશરે પાંચ મિનિટ પર્યંત ક્રમપૂર્વક ઘર્ષણ કરી, તેમાં ઉષ્મા ઉત્પન્ન કરી, પશ્ચાત્ જો બની શકે તો શીતલ જલમાં પલાળેલા સ્વચ્છ ઘટ્ટ વસ્ત્ર વડે મસ્તકથી નાભિપર્યંતનો ભાગ ઘસી, પુનઃ તે વસ્ત્રને સામાન્ય રીતે ધોઇ, તે વડે નાભિની નીચેનો પગ પર્યંતનો ભાગ ઘસવો; પછી સ્નાનનો સંકલ્પ કરી શીતલ જલ વડે યા થોડા ઉષ્ણ જલ વડે **સ્નાન** કરતા જવું, અને શરીરના સર્વ ભાગો હાથથી ચોળતા જવું. સ્નાનાંતે ગ્રીવાના પાછળના ભાગ પર બરડાની કરોડ ભણી જાય એમ એક લોટા શીતલ જલની વા થોડા ઉષ્ણ જલની ધારા શનૈઃ શનૈઃ કરવી. પછી આચમન માર્જન કરી એક સૂકા ઘટ્ટ વસ્ત્ર વડે મસ્તકથી નાભિ પર્યંતનો અને બીજા તેવા વસ્ત્ર વડે નાભિથી પગ પર્યંતનો ભાગ સારી રીતે ઘસી શરીરને કોરું કરવું. પશ્ચાત્ એક પવિત્ર વસ્ત્ર પહેરી તથા બીજું પવિત્ર વસ્ત્ર

ઓઢી એક ઉપવસ્ત્ર (રૂમાલ) પાસે રાખી એકાંતે પવિત્ર સ્થાનમાં **દર્ભાસન,** તે પર **મૃગાજીન,** કિંવા **વ્યાઘ્રચર્મ** ને તે ઉપર ઊનનું વસ્ત્ર પાથરી તે આસન પર પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે શાંતમને બેસી **મૂલમંત્રવડે** (બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય ને વૈશ્યને માટે "ૐ નમઃ સદ્‌ગુરવે" ને સ્ત્રીશૂદ્રાદિ સાટે "શ્રી સદ્‌ગુરવે નમઃ" આ મૂલમંત્ર છે.) શ્રી સદ્‌ગુરુને, તથા શ્રી અનંતને (અનંત એ પોતાના હજાર કિરણોરૂપ ફણા વડે પૃથિવીને ધારણ કરનાર સૂર્ય છે.) પ્રણવ કિંવા શ્રીં જેમ અધિકાર હોય તેમ આગળ મૂકી, **"મણિભ્રાજત્** ફણા સહસ્ર વિધૃત વિશ્વંભરામંડલાયાનન્તાય નાગરાજાય નમઃ॥" જેમણે મણિઓ વડે શોભતા હજાર ફણા વડે પૃથ્વીના મંડળને સારીરીતે ધારણ કર્યું છે તે અનંતરૂપ–સૂર્યરૂપ–નાગોના (વાદળાંઓના રાજાને પ્રણામ) એ મંત્રવડે **નમસ્કાર** કરી, પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો :–

'અદ્યાદ્ય અમુકમાસે, અમુકપક્ષે, અમુકતિથૌ અમુકવાસરે શ્રી મહેશ્વર પ્રસાદ પૂર્વક સમાધિ તત્ફલ સિદ્ધયર્થં આસનપૂર્વકં પ્રાણાયામાદિનહં કરિષ્યે ॥" (અહીં આજ ચાલતા માસમાં, ચાલતા પખવાડીયામાં, ચાલતી તિથિમાં ને ચાલતા વારમાં શ્રી મહેશ્વરની કૃપાવડે સમાધિ તથા તેના ફલની સિદ્ધિ માટે આસનપૂર્વક પ્રાણાયામાદિ હું કરીશ.) પશ્ચાત્ સિદ્ધ, પદ્મ, કિંવા સ્વસ્તિક આસનનો એક ઘડીથી (૨૪ મિનિટથી) આરંભ કરી ક્રમથી અર્ધ પ્રહર (દોઢ કલાક) વા પ્રહર (ત્રણ કલાક)

પર્યંત, અને તે આસન સિદ્ધ થયા પછી એકાદ ઘડી અભ્યાસ કરે. આસનાભ્યાસથી પરિશ્રમ જણાય તો અંતમાં **શવાસન** કરે, એટલે બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચત્તું શયન કરે. પરિશ્રમ ન જણાય તો ન કરે, પછી સ્વસ્થ થઇ શ્રી મહેશ્વરને, શ્રી મહેશ્વરથી અભિન્ન શ્રી સદ્‌ગુરુને, શ્રી ગણપતિને અને સિદ્ધ યોગીઓને **નમસ્કાર** કરી કુંભકની વૃદ્ધિમાં ઉપકાર કરનાર **વિપરીતકરણી** મુદ્રા એટલે ગૃહની ભિત્તિને અવલંબે ઉંધે મસ્તકે વિધિવત્ સ્થિતિ કરવાનો યથાશક્તિ અભ્યાસ કરે. પશ્ચાત્ સિદ્ધ, અર્ધપદ્મ, કિંવા સ્વસ્તિક એમાંનું જે આસન સિદ્ધ કર્યું હોય તે આસન પર સ્થિત થઇ પહેલે દિવસે દશ **અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ** કરે. પછી નિત્યપ્રતિ પાંચ પાંચ પ્રાણાયામનો વધારો કરે. એમ એંશી સુધીની સંખ્યા થાય ત્યાંસુધી વધારો કરી, પછી ત્રણ માસ પર્યંત એંશી એંશી પ્રાણાયામ કરી તેને સિદ્ધ કરે. ચંદ્રથી પૂરક કરી, પછી કુંભક કરી સૂર્યથી રેચક કરે. તે પુનઃ સૂર્યથી પૂરક કરી, કુંભક કરી ચંદ્રથી રેચક કરે તે એક અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ કહેવાય. આ પ્રાણાયામ સિદ્ધ થયા પછી પ્રથમ દશ અનુલોમવિલોમ પ્રાણાયામ કરી પછી દશ **સૂર્યભેદન,** દશ **ઉજ્જાયી,** દશ **સીત્કારી,** દશ શીતલી, પચાસ **ભસ્ત્રિકાનો** અભ્યાસ સાવધાનતાપૂર્વક કરવો. (વધુ સ્પષ્ટીકરણ માટે જુઓ 'શ્રી યોગ કૌસ્તુભ') પશ્ચાત્' **શક્તિચાલન, વજ્રોલી** અને **ખેચરી** આદિ મુદ્રાઓનો

અભ્યાસ જે ક્રમ પ્રમાણે કરવા શ્રી સદ્ગુરુએ આજ્ઞા કરી હોય તે પ્રમાણે તે કરે. પછી અર્ધપદ્માસને બેસી, દૃષ્ટિ નાસિકાગ્રપર રાખી ચિત્તવૃત્તિ જમણા કાનના અંતરભાગમાં રાખી **નાદાનુસંધાન કરે.** અંતમાં "**અનેન યોગાભ્યાસેન શ્રી મહેશ્વરઃ પ્રીયતામ્ ન મમ** ॥" (આ યોગાભ્યાસવડે શ્રી મહેશ્વર પ્રસન્ન થાઓ, હું તે કર્મના બીજા ફળને ઇચ્છતો નથી.) એમ બોલી તે સર્વ કર્મ **ઇશ્વરાર્પણ** કરે.

મૃદુ પ્રકૃતિને લીધે પ્રાતઃકાળમાં જળથી સ્નાન કરતાં જો ભસ્મથી સ્નાન કર્યું હોય તો હવે કિંચિત્ ઉષ્ણજલથી વા શીતોદકથી પૂર્વોક્ત રીતે સ્નાન કરી સંક્ષેપમાં યથાધિકાર **સંધ્યાવંદનાદિ નિત્યકર્મ** કરી શ્રી સદ્ગુરુનું પૂજન કરે. પશ્ચાત્ મધ્યાહ્નનો અભ્યાસ પૂર્વની પેઠે કરે. પછી એકાદ ઘડી વિશ્રાંતિ લઈ પ્રસન્ન મને ધીરે ધીરે સારી રીતે ચાવીને રુચિકર ને પથ્ય એવું પ્રમાણયુક્ત ભોજન કરે. ભોજનાંતે **મુખશુદ્ધિ** આદિ માટે તુલસીદલ, કાથા ચુનારહિત પાન સોપારી, લવંગ, એલચી વા વરીયાળીમાંથી જે પદાર્થ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેનું ભક્ષણ કરે, પછી થોડું ભ્રમણ કરી પછી ત્રણ ઘડી દિવસ અવશેષ રહે ત્યાં સુધી **મોક્ષશાસ્ત્રોનું અવલોકન** કરે. પશ્ચાત્ પૂર્વવત્ સાયંકાળનો અભ્યાસ કરે. ભોજનોત્તર વિપરીત કરણી કરવી યોગ્ય નથી, માટે તેનો અભ્યાસ સાયંકાળે ન કરે. અભ્યાસોત્તર સાયંકાળનું નિત્યકર્મ યથાધિકાર સંક્ષેપમાં કરે. પછી ક્ષુધા લાગે તો દૂધ

પીએ, વા દૂધભાતાદિ ભક્ષણ કરે, કાચું કોરૂં ન ખાય. પશ્ચાત્ **શ્રીસદ્ગુરુ ઉપદિષ્ટ મંત્રનો જપ તેના અર્થની ભાવનાપૂર્વક કરી, મનને સાવધાન કરી, શ્રી સદ્ગુરુના સ્વરૂપમાં વૃત્તિનું અનુસંધાન કરી શયન કરે.** સામર્થ્ય હોય તો અર્ધરાત્રિએ પણ વિપરીતકરણી વિનાનો અન્ય સર્વ **યોગાભ્યાસ** કરે, સામર્થ્ય ન હોય તો ન કરે. આસન, પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાઓનું નિરૂપણ હવે પછી કરવામાં આવશે.

લયયોગ

જે ઉપાયથી વિષયોની કિંવા ધ્યેયાકારની વિસ્મૃતિ થાય તે ઉપાયરૂપ યોગને **લયયોગ** કહેવામાં આવે છે.

લયયોગની પ્રાપ્તિનો ઉપાય

પ્રાણાયામાદિ ક્રમવિનાજ શાંભવી મુદ્રાના અભ્યાસથી લયયોગની પ્રાપ્તિ થાય છે. શાંભવી મુદ્રાનું સ્વરૂપ હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આ પ્રમાણે કહ્યું છે :—

આધારથી બ્રહ્મરંધ્ર પર્યંતના ચક્રોમાંના કોઇ પણ વાંછિત ચક્રમાં અંતઃકરણની વૃત્તિને સ્થાપન કરવી ને દૃષ્ટિને નિમેષોન્મેષ રહિત શરીરની બહારના પ્રદેશમાં સ્થાપન કરવી તે **શાંભવી મુદ્રા** કહેવાય છે.

લયયોગનો અધિકારી

દૃષ્ટિ, પ્રાણ, ને ચિત્તને બ્રહ્મમાં સ્થાપન કરી શકનારને જ "અમનસ્ક ખંડ નામના" ગ્રંથમાં લયયોગવાળો તથા સેવ્ય માનેલ છે. નાસિકાના અગ્રભાગાદિક દેશોમાં લગાડયા વિના જ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર છે, રેચકાદિ પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિના જ જેના પ્રાણવાયુનો નિરોધ છે, અને ષટ્ ચક્રાદિકના

અવલંબન વિના જ જેનું ચિત્ત એકાગ્ર છે, તે જ પુરુષયોગી, ગુરુ અને સેવવા યોગ્ય છે.

° સુષુમ્ણામાં (બ્રહ્મરંધ્રથી મૂલાધાર સુધી જનારી મેરૂદંડમાં રહેલી પ્રધાન નાડીમાં) **મુખ્ય સાત ચક્રો વા ગ્રંથિઓ વા પદ્મ છે.** ચક્રોના નાના તંતુઓ રૂપે પાંખડીઓ વા દળો છે. જે પાંખડીઓ વા દળોના અક્ષર કહેવામાં આવે છે તે આ તંતુઓનો અક્ષરોને મળતો આકાર સમજવો; **ચક્રોમાંના દેવ** તે તે ચક્રોમાંની મુખ્ય સત્તાનાં સાંકેતિક રૂપો સમજવાં.

આ સાત ચક્રોનું વર્ણન નીચે પ્રમાણે છે:-

ચક્રો	સ્થાન	વર્ણરંગ	અક્ષર	દળ	દેવ
આધાર	ગુદા	અગ્નિ જેવો	વ થી સ ૪	૪	શ્રી ગણેશ
સ્વાધિષ્ઠાન	લિંગસ્થાનનું મૂળ	સૂર્ય જેવો	બ થી લ ૬	૬	શ્રી બ્રહ્મા
મણિપુર	નાભિ	રાતો	ડ થી ફ ૧૦	૧૦	શ્રી વિષ્ણુ
અનાહત	હૃદય	સુવર્ણ જેવો	ક થી ઠ ૧૨	૧૨	શ્રી મહાદેવ
વિશુદ્ધ	કંઠ	ચંદ્રમા જેવો	અ થી અઃ ૧૬	૧૬	જીવાત્મા
આજ્ઞા	બંને ભ્રૂનું મધ્ય	રાતો	હ ને ક્ષ ૨	૨	શ્રી સદ્‌ગુરૂ
અજરામર અથવા બ્રહ્મરંધ્ર અથવા સહસ્રદલ	બ્રહ્મરંધ્ર	શુદ્ધ સ્ફટિક જેવો	વિવિધ	સહસ્ર ૧૦૦૦	શ્રી પરબ્રહ્મ

સાડાત્રણ આંટાવાળી નાભિ આગળ જે સૂક્ષ્મ નાડી રહેલી છે, તેને **કુંડલિની** કહેવામાં આવે છે. તેનો આકાર સર્પિણી જેવો છે, અને સ્થૂલભોગની વાસનારૂપી તેના મુખમાં ઝેર છે. આ ચક્રોના સ્પષ્ટીકરણ માટે જુઓ 'શ્રીયોગ કૌસ્તુભ.'

મંત્રયોગ

શ્રીયોગબીજમાં શ્રીઇશ્વરે **મંત્રયોગનું** લક્ષણ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે: શ્વાસ 'હ'કારથી બહાર આવે છે, અને 'સ'કારથી પુનઃ પ્રવેશ કરે છે. 'હંસ' 'હંસ' એવી રીતનો મંત્ર આ જીવ સર્વદા જપે છે. શ્રી ગુરુવાકયથી સુષુમ્ણામાં 'હંસ' 'હંસ'થી ઊલટો 'સોહ' 'સોહ' એવી રીતને પ્રાપ્ત થયેલો જપ થાય છે તે મંત્રયોગ કહેવાય છે. 'હંસ'ને ઊલટાવી 'સોહ' મંત્ર કરી તે દ્વારા કુંડલિનીના ઉત્થાનની ભાવના કરી મૂળાધારમાં વૃત્તિદ્વારા અભિમાનીએ પ્રવેશ કરી ત્યાં સ્થિત શ્રી ગણેશનું પૂજન કરી, તેમને ૬૦૦ અજપ્રાજપ (સોહં) નિવેદન કરી પછી ક્રમથી શ્રી બ્રહ્માને ૬૦૦૦, શ્રી વિષ્ણુને ૬૦૦૦, શ્રી મહાદેવજીને ૬૦૦૦, જીવાત્માને ૧૦૦૦, શ્રી ગુરુને ૧૦૦૦, અને શ્રી પરબ્રહ્મને ૧૦૦૦, અજપાજપ (સોહં) નિવેદન કરવા.

મંત્રયોગનું ફળ

મંત્રયોગનું ફળ દશ પ્રકારના નાદનો (અનાહતનાદનો) અનુભવ અને તેથી મનોનિગ્રહ છે. મનોનિગ્રહ

થવાથી મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે. શ્રદ્ધા પ્રીતિ અને વિવેકવડે સર્વદા નાદાનુસંધાન કરવાથી પાપ સંસ્કારો નાશ પામે છે.

દશ પ્રકારના નાદ

પહેલો નાદ ચિણી – તમરાં જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના ફાટવાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે. ચિણી એ એક ઊડતા જીવડાનું નામ છે. તે વિશેષ વન જેવા ભાગમાં રહે છે. ચોમાસામાં રાત્રિમાં તે ઘણો તીક્ષ્ણ સ્વર કાઢે છે.

બીજો નાદ ચિંચિણી જેવો (ચકલાંના જેવો) હોય છે, અને તે સાંભળતાં શરીરના અંગ તુટવાની પેઠે થાય છે.

ત્રીજો નાદ ઘંટ જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં ચિત્તમાં ઇશ્વરવિષે ખિન્નતા થાય છે.

ચોથો નાદ શંખ જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં શિર કંપે છે.

પાંચમો નાદ વીણા જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં તાળુ સ્રવે છે.

છઠ્ઠો નાદ તાલ જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે;

સાતમો નાદ વાંસળી જેવો હોય છે, અને તે

સાંભળતાં શુદ્ધ પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે.

આઠમો નાદ તબલા જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે. પરા એ ચોથી વાણીનું નામ છે. જે યોગીને આઠમા નાદનું શ્રવણ થાય છે તેને આ પરાનામની ચોથી વાણીનો અનુભવ થાય છે.

નવમો નાદ ભેરી જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં નિર્મળ દિવ્યદૃષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

દશમો નાદ મેઘ જેવો હોય છે, અને તે સાંભળતાં બ્રહ્માત્માની સન્નિધિ થતાં સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે.

અનાહતનાદની ચાર અવસ્થા છે.

૧ આરંભાવસ્થા : હૃદયમાં રહેલ બ્રહ્મગ્રંથિનો ભેદ થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આરંભાવસ્થા કહેવાય છે.

૨ ઘટાવસ્થા : કંઠમાં રહેલ વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની ઘટાવસ્થા કહેવાય છે.

૩ પરિચયાવસ્થા : ભ્રકુટિમાં રહેલ રુદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચયાવસ્થા કહેવાય છે.

૪ નિષ્પત્યવસ્થા : બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય તે નિષ્પત્યવસ્થા કહેવાય છે.

૨ અનાહત નાદના અનુભવથી નીચે પ્રમાણે મનો-નિગ્રહ થાય છે.

૧ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત શબ્દાદિ વિષયોને ઈચ્છતું નથી.

૨ વિષયોદ્યાનમાં ફરનાર મનોરૂપ ઉન્મત્ત ગજેંદ્રને વશ કરવા માટે અનાહતનાદ એ તીક્ષ્ણ અંકુશ છે.

૩ જેમ જે પક્ષીની પાંખો કપાઇ ગઈ હોય તે પક્ષી પૃથ્વિ ઉપર પડી રહે છે, તેમ અનાહત નાદમાં જોડાયેલું મન ચંચળપણું ત્યજી સ્થિર થાય છે.

૪ અનાહત નાદ મનોરૂપ મૃગને ગતિરહિત કરી રોકવામાં જાલનું અને તેને મારવામાં વ્યાધનું કામ કરે છે.

૫ અનાહતનાદના શ્રવણથી મનોરૂપ નાગ સર્વનું વિસ્મરણ કરીને શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે, તે જ્યાંત્યાં દોડતો નથી.

૬ જેમ કાષ્ઠમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ પછી જ્વાલા રૂપનો પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસ તામસ વૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કાર શેષ સ્થિતિવાળું થાય છે.

૭ અનાહતનાદની અંતર સ્વયં પ્રકાશ ચૈતન્ય છે. તે સ્વયં પ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થયેલું અંતઃકરણ પર-વૈરાગ્યવડે સર્વવૃત્તિથી રહિત સંસ્કારશેષ રૂપે રહે છે.

જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશનો આકાર પામેલું છે એમ જાણવું. મન સહિત

અનાહત ધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે. જે નાદરૂપે સાંભળવામાં આવે છે તે શક્તિ છે, અને જેમાં તે શક્તિ વિલીન થાય છે તે નિરાકાર આત્મા છે.

૩. શ્રદ્ધા

શ્રી સદ્‌ગુરુના અને સત્શાસ્ત્રના વચનમાં જે પ્રામા-ણિકપણાનો નિશ્ચય તે **શ્રદ્ધા** કહેવાય છે.

શ્રદ્ધા મુખ્ય ત્રણ પ્રકારની છે :–

૧ **સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા** :– શ્રી સદ્‌ગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનમાં જે વિવેક વિચાર પૂર્વક પ્રામાણિકપણાનો પરિ-પૂર્ણ નિશ્ચય તે સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા કહેવાય છે.

૨ **રાજસી શ્રદ્ધા** :– શ્રી સદ્‌ગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનમાં પોતાના વિવેકવિચારની ન્યૂનતાને લીધે જે પ્રામાણિકપણાનો અસ્થિરતાવાળો નિશ્ચય તે રાજસી શ્રદ્ધા કહેવાય છે.

૩ **તામસી શ્રદ્ધા** :– શ્રી સદ્‌ગુરુના ને સત્શાસ્ત્રના વચનમાં જે વિવેક વિચારથી રહિત મૂઢતાયુક્ત પ્રામા-ણિકપણાનો નિશ્ચય તે તામસી શ્રદ્ધા કહેવાય છે.

અલ્પ સમયમાં કૃતાર્થ થવામાં તો સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા જ ઉપયોગી છે. તે શ્રદ્ધાવાળાની અપેક્ષાએ રાજસી શ્રદ્ધાવાળા ઊતરતા, ને તામસી શ્રદ્ધાવાળા વધારે ઊતરતા છે. સાત્ત્વિકી

શ્રદ્ધા પોતાના સદ્ભાવથી સાધકનાં સર્વ સાધનો અનાયાસે સિદ્ધ કરી આપે છે, અલૌકિક તથા અનુપમ ચિત્તનિરોધ ને પરમ તત્ત્વનો સંશય વિપર્યય રહિત સ્પષ્ટ અનુભવ પણ તે જ કરાવી આપે છે, અને પ્રત્યગાત્માથી અભિન્ન બ્રહ્મના અનુભવવડે પ્રાપ્ત થતો દુઃખાભાવ ને પરમાનંદના લાભરૂપ મોક્ષ પણ તેજ સંપાદન કરાવી આપે છે. હૃદયમાં સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા હોય તોજ સત્ય ધર્મરૂપ સુદૃઢ નૌકામાં સ્થિર રહી શ્રી સદ્ગુરુરૂપ સુકાનીની આજ્ઞાનું અનુકરણ કરી પરતીરરૂપ બ્રહ્મની અલ્પ પ્રયત્ને પ્રાપ્તિ કરી શકાય છે. તત્ત્વ વિચારમાં સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધાવાળું ચિત્ત અનલપક્ષી જેવું છે, જે ચૈતન્યરૂપ આકાશમાં વિનાશ્રમે સ્થિત કરી શકે છે, પણ દુષ્ટ વિષયોના વિચારરૂપ પૃથ્વીપર તે સ્થિતિ કરી શકતું નથી, અને સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા વિનાનું ચિત્ત ઉષ્ટ્ર પક્ષીના (શાહમૃગના) જેવું છે. તે વિષયાનુરાગરૂપ પૃથ્વી પર જ સ્થિતિ કરે છે, પણ ચૈતન્યરૂપ આકાશમાં લેશ પણ સ્થિતિ કરી શકતું નથી, સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધાના સદ્ભાવથી જ માણસ પોતાની ઈંદ્રિયો ને અંતઃકરણની અયોગ્ય પ્રવૃત્તિને ત્યજી શકે છે, શ્રી સદ્ગુરુની આજ્ઞાને અનુસરવા અસાધારણ પ્રયત્ન આદરી શકે છે, અત્યંત નિર્ભય થઈ ઉત્સાહપૂર્વક કર્તવ્યનું પરિપાલન કરી શકે છે, ને પ્રાપ્તવ્યને અનાયાસે પ્રાપ્ત કરી શકે છે, માટે મોક્ષ સાધકે પોતાના સામર્થ્યનો પૂરોઉપાયોગ કરી સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધા સંપાદન કરવી જોઈએ.

૪. રાજયોગ

રાજયોગ શબ્દનો મુખ્યાર્થ તો સંપ્રજ્ઞાતયોગજ છે, છતાં ગૌણપણે મનને કોઇ ધ્યાન કરવા યોગ્ય વિષયમાં એકાગ્ર કરવા યત્ન કરવો, વા શ્રીસદ્ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રનો જપ ને તે મંત્રથી પ્રતિપાદ્ય દેવનું મનવડે ચિંતન કરવું, અથવા શરીરમાંથી ઊઠતા નાદમાં મનનો વિલય કરવો તે પણ **રાજયોગ** કહેવાય છે, અથવા ચિત્તની અનાત્માકાર વૃત્તિઓના નિરોધને **રાજયોગ** કહે છે.

રાજયોગના બે પ્રકાર છે.

૧ સંપ્રજ્ઞાતયોગ, સબીજયોગ વા સાલંબનયોગ.

ચિત્ત રજોગુણ તથા તમોગુણ મલના તિરોધાન દ્વારા શુદ્ધ સાત્ત્વિક થવાની જ્યારે એક જ વિષયમાં લાંબા સમય સુધી વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપકની પેઠે સ્થિર થઈ રહે છે ત્યારે તે એકાગ્ર કહેવાય છે. આ અવસ્થાને જ **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવામાં આવે છે. અથવા જે ચિત્તનિરોધ-વિશેષમાં ધ્યેયથી ભિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓનો નિરોધ થઈ ધ્યેયનો યથાર્થ સાક્ષાત્કાર કરાય છે તે **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવાય છે. ધ્યેયરૂપ આલંબનવાળો હોવાથી આને **સાલંબનયોગ** પણ કહેવામાં આવે છે, અને એકાગ્ર વૃત્તિના બીજરૂપ સંસ્કારોથી યુક્ત હોવાથી આને **સબીજયોગ** પણ કહેવામાં આવે છે.

આ સંપ્રજ્ઞાતયોગ ચાર પ્રકારનો છે.

૧ વિતર્કાનુગત, ૨ વિચારાનુગત, ૩ આનંદાનુગત, અને ૪ અસ્મિતાનુગત.

૧ વિતર્કાનુગત :– યોગાભ્યાસી પ્રથમ વિરાટ **શરીર** અથવા ઈષ્ટદેવનું શરીર અથવા **શ્રી** સદ્ગુરુનું સ્થૂલ **શરીર** જે પંચભૂતોનું બનેલું છે તેને ધ્યેયરૂપે લઇને શ્રદ્ધા સાવધાનતાપૂર્વક નિરંતર દીર્ઘકાળપર્યંત તેનું ધ્યાન ધરે. આ ધ્યાનના પરિપાક કાલે તે યોગાભ્યાસીને કોઈ સ્થૂલ પદાર્થમાં રહેલ ગુણદોષરૂપ અતીત, (ભૂત,) અનાગત, (ભાવિ,) વર્તમાન, વ્યવહિત (દેશકાલના અંતરાય વાળા) ને વિપ્રકૃષ્ટ, (અત્યંત દૂર રહેલા) અશેષ વિશેષોનો એટલે જેનું શ્રવણ કરવામાં ન આવ્યું હોય, તથા જેના સંબંધી તર્ક પણ ન કર્યો હોય તેનો સાક્ષાતકાર થાય છે, તે **વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવાય છે, અથવા સ્થૂલ વિષયના સ્વરૂપના અશેષ વિશેષોના સાક્ષાત્કારવાળી પ્રજ્ઞાને **વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવામાં આવે છે.

વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગના બે પ્રકાર છે.

૧ સવિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ. ૨ નિર્વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ વા નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ.

૧ સવિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાયયોગ જો શબ્દ, અર્થ પ્રદાર્થ અને જ્ઞાનના વિકલ્પ વડે (હરિ એવો શબ્દ, હરિ એવો અર્થ, પદાર્થ અને હરિ એવું જ્ઞાન એ ત્રણે જો કે ભિન્ન ભિન્ન છે, છતાં એ ત્રણેના એકાકારપણા વડે) મિશ્રિત

હોય તો તે **સવિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** વા **સવિતર્ક સમાપત્તિ** કહેવાય છે.

૨ **નિર્વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ વા નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ** શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનનો વિકલ્પ દૂર થઈ જવો તે સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ કહેવાય છે. જ્યારે સાધક યોગીની સ્મૃતિની પરિશુદ્ધિ થાય છે ત્યારે તેની સમાધિપ્રજ્ઞા પોતાના વિકલ્પ સ્વરૂપથી રહિત થયા જેવી એટલે માત્ર અર્થનેજ (પદાર્થનેજ) પ્રકાશ કરનારી થાય છે તે સમાધિ પ્રજ્ઞા નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ કહેવાય છે, અથવા સવિતર્ક સમાપત્તિનું પુનઃ પુનઃ અનુષ્ઠાન કરવાથી કાળે કરીને જ્યારે આ સંકેતના (મિશ્રણના) સ્મરણનો વિલય થવાથી ચિત્ત કેવળ અર્થમાત્રમાંજ (પદાર્થમાત્રમાંજ) તત્પર થાય છે ત્યારે તેને કેવળ અર્થનીજ (પદાર્થનીજ) પ્રતિતી થાય છે, એવી રીતે એકલા અર્થના ભાવથી જ્યારે સંકેતના સ્મરણનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે આ સમાધિપ્રજ્ઞા પોતાનું સ્વરૂપ જે ગ્રહણકર્તૃત્વરૂપ તેનાથી રહિત સરખી થઈ શુદ્ધ અર્થ (પદાર્થ) માત્રનોજ અનુભવ કરે છે તેથી વિકલ્પ રહિત અર્થરૂપે (પદાર્થરૂપે) પ્રતીત થનારી આ **નિર્વિતર્ક સમાપત્તિ** કહેવાય છે.

૨ વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ

વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ સિદ્ધ થયા પછી તે જ

ધ્યેયમાં પંચતન્માત્રા, અહંકાર, મહત્ત્વ ને પ્રકૃતિપર્યંતના સૂક્ષ્માકારમાં ધારણા, ધ્યાનને સમાધિ વડે પૂર્વની પેઠે અશેષવિશેષથી તે તે સૂક્ષ્માકારનો સાક્ષાત્કાર કરવો તે **વિચારાનુગત** સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહેવાય છે.

વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગના બે પ્રકાર છે.

૧ **સવિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** : જે વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં ઉપર, નીચે પડખે આદિ દેશ, વર્તમાન આદિકાળ અને ઉપાદાન કારણરૂપ નિમિત્ત એ વિશેષણો મિશ્રિત સૂક્ષ્મપદાર્થ પ્રતીત થાય છે તે **સવિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** વા **સવિચાર સમાપત્તિ** કહેવાય છે. અથવા તન્માત્રાથી માંડીને પ્રકૃતિપર્યંતના સૂક્ષ્મનો સાક્ષાત્કાર તે વિચાર કહેવાય છે, અને તે વિચાર જ્યારે પોતપોતાના વિકારોના અને દેશકાળ આદિના અનુભવ વડે મિશ્રિત થાય છે ત્યારે તે **સવિચાર સમાપત્તિ** કહેવાય છે.

૨ **નિર્વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ વા નિર્વિચાર સમાપતિ.**

સવિચાર સમાપત્તિનું પુનઃ પુનઃ અનુષ્ઠાન કરવાથી તે ધ્યેયવસ્તુના દેશ, કાળ અને કારણની (નિમિત્તની) ચિંતા ચિત્તમાંથી નિવૃત્ત થઈ જે સમાપત્તિમાં માત્ર અવિકલ્પિત અર્થની જ (પદાર્થનીજ) પ્રતીતિ થાય છે તે **નિર્વિચાર**

સમાપત્તિ કિંવા **નિર્વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવાય છે. આ સમાપત્તિનું પુનઃ પુનઃ અનુષ્ઠાન કરવાથી પ્રાપ્ત થયેલા ચિત્તના **વૈશારદ્યવડે** (મલ રહિત પ્રકાશ સ્વભાવવાળા બુદ્ધિ સત્ત્વનો સ્વચ્છ એટલે ધ્યેયગત અશેષ વિશેષના પ્રતિબિંબોને ગ્રહણ કરનારો સ્થિતિપ્રવાહ એકાગ્રતાની ધારા-તે બુદ્ધિસત્ત્વનું વા ચિત્તનું વૈશારદ્ય કહેવાય છે.) ઉપજેલા **અધ્યાત્મપ્રસાદમાં** (આત્માને આધારે રહેલી શુદ્ધ બુદ્ધિનો જ્ઞાન પ્રકાશ તે અધ્યાત્મપ્રસાદ) સમાહિત ચિત્તવાળા યોગીને જે પ્રજ્ઞા ઉપજે છે તેની યોગિવૃંદમાં **ઋતંભરા પ્રજ્ઞા** એવી સંજ્ઞા છે.

ચિત્તવૃત્તિ વડે ગ્રહણ કરી શકાય એવા સ્થૂલ સૂક્ષ્મ પદાર્થો ગ્રાહ્ય કહેવાય છે. જગત્માંના જડ પદાર્થોનો, (પૃથિવી આદિ સ્થૂલભૂતોનો અને ગંધાદિ તન્માત્રાઓ, અહંકાર, મહત્તત્ત્વ, તથા પ્રકૃતિરૂપ સૂક્ષ્મનો) ગ્રાહ્ય વિષયોમાં સમાસ થાય છે. તે ગ્રાહ્યમાંના કોઈ એક ગ્રાહ્યમાં ચિત્તને ધારણ કરવામાં આવતાં તેનો રજોગુણ તમોગુણ દૂર થઇ તે યોગીને યોગ જ પ્રત્યક્ષ દ્વારા તે ગ્રાહ્યના અશેષ વિશેષનો સાક્ષાત્કાર થાય છે તે **ગ્રાહ્યસમાપત્તિ** કહેવાય છે.

સ્થૂલગ્રાહ્યના સાક્ષાત્કારને વિતર્કાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ અને સૂક્ષ્મગ્રાહ્યના સાક્ષાત્કારને વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહેવામાં આવે છે.

૩ આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ.

યેાગ સિદ્ધાંત પ્રમાણે જ્ઞાન સ્વભાવવાળા સત્ત્વપ્રધાન અહંકારથી ઇંદ્રિયેા ઉપજી છે. તે સત્ત્વગુણ સુખરૂપ છે, માટે તે ઇંદ્રિયેા પણ સુખ એટલે આનંદરૂપ કહેવાય છે. વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ સિદ્ધ થયા પછી **યેાગી** તેજ આલંબનમાં ઇંદ્રિયેાને ધ્યેયરૂપે લઇ તેમાં ધારણ, ધ્યાન ને સમાધિનેા અભ્યાસ કરે છે. જ્યારે તે અભ્યાસનેા પરિપાક થાય છે ત્યારે ઇંદ્રિયેાના ગેાલકથી ભિન્ન ઇંદ્રિયેાના સ્વરૂપના અશેષ વિશેષનેા તે યેાગીને સાક્ષાત્કાર થાય છે, આને **સાનંદ સંપ્રજ્ઞાતયેાગ** વા **આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ કહેવામાં** આવે છે, અથવા વિચારાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ સિદ્ધ થયા પછી એટલે સૂક્ષ્માકારના સાક્ષાત્કાર પછી તેજ આલંબનમાં તે સૂક્ષ્માકારનેા પણ ત્યાગ કરીને પુરુષ અને ઈશ્વરથી ભિન્ન ચેાવીશ તત્ત્વમાં અનુગત, સુખરૂપ પુરુષાર્થમાં ધારણા ધ્યાન અને સમાધિવડે પૂર્વની પેઠે જે અશેષ વિશેષથી સુખાકારનેા સાક્ષાત્કાર તે જ્ઞાનના તથા જ્ઞેયના અભેદના ઉપચારથી આનંદ કહેવાય છે, વા **આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ** કહેવાય છે.

જે વડે વિષયેાને ગ્રહણ કરી શકાય છે તેને ગ્રહણ એટલે ઇંદ્રિયેા કહેવામાં આવે છે, કેાઈ પણ ઇંદ્રિયને ધ્યેયરૂપે લઈ તેમાં ચિત્તને સ્થાપન કરવામાં આવે તેા તેનેા મલ દૂર થતાં તે ચિત્ત તે ઇંદ્રિયના આકારને પામે છે તેથી તે યેાગીને યેાગ જ પ્રત્યક્ષદ્વારા તેના યથાર્થ સ્વરૂપનેા સાક્ષાત્કાર થાય છે. આ **ગ્રહણસમાપત્તિ** વા **આનંદાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ** કહેવાય છે.

૪ અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ :–

ઇંદ્રિયેા, સાત્ત્વિક અહંકાર જેને બુદ્ધિ અથવા અસ્મિતા કહેવામાં આવે છે તે અસ્મિતામાંથી ઉપજી છે, તેથી અસ્મિતા એ ઇંદ્રિયેાનું સૂક્ષ્મરૂપ છે. તે અસ્મિતા આત્મા તથા બુદ્ધિના એકપણાના જ્ઞાનરૂપ છે, ને તેમાં ગ્રહણ કરનારનેા અંતર્ભાવ છે તેથી આને **ગ્રહિતૃસમાપત્તિ** વા **અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયેાગ** કહેવામાં આવે છે. અથવા સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ અને આનંદનાં સ્વરૂપેા જે દેાષ બહુલ છે તેનેા સાક્ષાત્કાર કરી, તેઓથી વિરાગ પામી, તે જ આલંબનમાં કૂટસ્થ, વિભુ અને ચિન્માત્રપણાદિ રૂપેાવડે તેઓના વિવેકથી જે આત્માનેા સાક્ષાત્કાર તે "હું દેહાદિથી ભિન્ન છું." એવા આકારપણાથી **અસ્મિતા** કહેવાય છે. બુદ્ધિ સહિત આત્મામાં સંયમ કરી તેનેા સાક્ષાત્કાર કરવેા તે પણ **અસ્મિતા** કહેવાય છે. આત્મજ્ઞાન થયા પછી પુરુષને કાંઇ જ્ઞાતવ્ય રહેતું નથી તેથી આ અસ્મિતા અંતભૂમિકા છે. આ આત્મસાક્ષાત્કારની પરાકાષ્ઠા **ધર્મમેઘ સમાધિ** કહેવાય છે. જેનેા ઉદય થયે સતે જ્ઞાનમાં પણ અલંપ્રત્યયરૂપ (ત્યાગરૂપ) પર વૈરાગ્યવડે અસંપ્રજ્ઞાતયેાગ ઉપજે છે.

આ અસ્મિતાનુગતના બે વિષય છે.

૧ બુદ્ધિ સહિત પુરુષનું ધ્યાન. ૨ એકલા પુરુષ વા પરમાત્માનું ધ્યાન. સર્વ સંપ્રજ્ઞાતયેાગમાં પરમાત્માને વિષય કરનારેા **યેાગ** જ શ્રેષ્ઠ છે.

અસ્મિતારૂપ દ્દષ્ટા પુરુષને ગ્રહીતૃ કહેલ છે. ચિત્તને તેમાં સ્થાપન કરવાથી ચિત્તના મલની નિવૃત્તિ થતાં યોગીને યોગ જ પ્રત્યક્ષદ્વારા તેના અશેષ વિશેષનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. આને **ગૃહિત સમાપત્તિ** વા **અસ્મિતાનુગત સંપ્રજ્ઞાતયોગ** પણ કહેવામાં આવે છે.

(ઉપરોકત) **સંપ્રજ્ઞાત યોગીઓ ચાર ભૂમિકાઓવાળા હોય છે.**

૧ **પ્રથમ કલ્પિક** :– શબ્દ, અર્થ અને જ્ઞાનના વિકલ્પના અપરિત્યાગથી સવિતર્ક સમાપત્તિવાળો **પ્રથમ કલ્પિક** કહેવાય છે.

૨ **મધુ ભૂમિક** :–નિર્વિતર્ક સમાપત્તિવાળો **મધુભુમિક** કહેવાય છે. આ પ્રજ્ઞામાં અસત, આરોપના સંપર્કનો અભાવ હોવાથી તે **યોગી ઋતંભરપ્રજ્ઞ** પણ કહેવાય છે. મધની પેઠે તૃપ્તિના **હેતુરૂપ** પ્રજ્ઞાના **યોગથી** આ ભૂમિકા **મધુમતી** પણ કહેવાય છે.

૩ **પ્રજ્ઞાજ્યોતિ** :– વિચારાનુગત નિષ્ઠાવડે પ્રકૃતિ પર્યંતના જયવાળો યોગી **પ્રજ્ઞાજ્યોતિ** કહેવાય છે. આજ ભૂમિકામાં **આનંદાનુગતનો** પ્રવેશ છે.

૪ **અતિક્રાંતભાવનીય :–** અસ્મિતાનુગતયોગની પ્રાપ્તિ પર્યંતનો યોગી **અતિક્રાંતભાવનીય** કહેવાય છે, અથવા સાત પ્રકારની પ્રાંતભૂમિમાંથી છેલ્લી ભૂમિકાવાળો યોગી **અતિક્રાંતભાવનીય** કહેવાય છે.

પ્રાંતભૂમિપ્રજ્ઞા

જેને કૈવલ્યના સાધનરૂપ વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિ થઇ છે એવા વિવેકીની **પ્રાંતભૂમિપ્રજ્ઞા** સાત પ્રકારની છે. પ્રાંતભૂમિનો અર્થ ચરમાવસ્થા (અંતની અવસ્થા) કિંવા નિરતિશય ઉત્કર્ષવાળી અવસ્થા એવો થાય છે.

આ પ્રાંતભૂમિપ્રજ્ઞાના સાત પ્રકાર આ પ્રમાણે છે :

૧ પ્રધાનાદિ જે હેાય તેનું સારી રીતે હાન (નિવૃત્તિ) થયું છે. હવે મને તેના સંબંધમાં કાંઇપણ ત્યાગવા યોગ્ય રહ્યું નથી એવું જ્ઞાન તે પ્રથમ પ્રકારની પ્રજ્ઞા.

૨ અવિદ્યા આદિ જે હેયનાં કારણો તે મેં વિવેકવડે ક્ષીણ કર્યાં છે, હવે મારે એમાંનું કાંઇ પણ ક્ષીણ કરવા યોગ્ય અવશેષ રહ્યું નથી એવું જ્ઞાન તે બીજા પ્રકારની પ્રજ્ઞા.

૩ સંપ્રજ્ઞાત યોગમાં મેં કૈવલ્યનો નિર્ણય કર્યો છે, હવે મારે એનાથી પર નિશ્ચય કરવા યોગ્ય કાંઇ અવશેષ રહ્યું નથી એવું જ્ઞાન તે ત્રીજા પ્રકારની પ્રજ્ઞા.

૪ વિવેકખ્યાતિ મેં સંપાદન કરી છે, હવે મારે આનાથી બીજી કાંઇ સંપાદન કરવા યોગ્ય અવશેષ રહ્યું નથી એવું જ્ઞાન તે ચોથા પ્રકારની પ્રજ્ઞા.

૫ મારીબુદ્ધિ કૃતાર્થ થઇ છે, હવે મારી બુદ્ધિને કાંઇપણ

કર્તવ્ય અવશેષ રહ્યું નથી એવું જ્ઞાન તે પાંચમાં પ્રકારની પ્રજ્ઞા. આ **વિદેહમુક્તિની પરવૈરાગ્યરૂપ પ્રથમ ભૂમિકા છે.**

૬ બુદ્ધિના સંસ્કારાદિ ગુણો બુદ્ધિની સાથે પ્રકૃતિમાં અત્યંત અસ્ત થવા માંડયા છે એવું જ્ઞાન તે છઠ્ઠાપ્રકારની પ્રજ્ઞા. પ્રજ્ઞાનો આ પ્રકાર લિંગ શરીરનો જેમાં નાશ થાય છે એવી **વિદેહમુક્તિની બીજી ભૂમિકા છે.**

૭ બુદ્ધિ આદિ ગુણોના સંબંધથી રહિત ચૈતન્યરૂપે સ્થિતિ તે સાતમા પ્રકારની પ્રજ્ઞા. આ આત્યંતિક લયની પ્રાપ્તિરૂપ **વિદેહકૈવલ્યની ચરમભૂમિકા છે.**

પ્રથમ ચાર પ્રકારની પ્રજ્ઞા **જીવન્મુક્તિ** વા **કાર્યાવિમુક્તિ** (વિવેકખ્યાતિથી ભિન્ન કાર્યથી પ્રજ્ઞાની વા બુદ્ધિની નિવૃત્તિ) કહેવાય છે. બુદ્ધિસત્ત્વ અને પુરૂષના અન્યપણાનું જે જ્ઞાન તે **વિવેકખ્યાતિ** કહેવાય છે. છેલ્લા ત્રણ પ્રકારની પ્રજ્ઞા **ચિત્તવિમુક્તિ** એટલે ચિત્તની સમાપ્તિ અથવા **વિદેહમુક્તિ** કહેવાય છે. પ્રથમના ચાર પ્રકારનો પ્રજ્ઞા પ્રયત્નવડે ને છેલ્લા ત્રણ પ્રકારની પ્રજ્ઞા અપ્રયત્ન વડે પ્રાપ્ત થાય છે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગનાં સાધનો બે પ્રકારનાં છે.

૧ બહિરંગ સાધનો, ૨ અંતરંગ સાધનો

બહિરંગ સાધનો :એટલે ૧ યમ, ૨ નિયમ,

૩ આસન, ૪ પ્રાણાયમ, ૫ પ્રત્યાહાર. આ પાંચેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

૨ અંતરંગ સાધનો : ૧ ધારણા, ૨ ધ્યાન, ૩ સમાધિ.

આ ત્રણેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

સંપ્રજ્ઞાતયોગનું ફળ

૧ દષ્ટફળ. ૨ અદષ્ટફળ

૧ દષ્ટ ફળ :– એટલે ધ્યેયથી ભિન્ન ચિત્ત વૃત્તિઓના નિરોધથી, ચિત્તવૃત્તિઓ વડે ઉપજતા ત્રિવિધ દુઃખના ભોગની નિવૃત્તિ.

૨ અદષ્ટ ફળ:– વિષયાંતરમાં ગમનના અભાવ આદિરૂપ પૂર્વોક્ત સાધનો વડે વિવેક ખ્યાતિ અને ધ્યેયનો સાક્ષાત્કાર.

સંપ્રજ્ઞાતયોગથી માત્ર જ્ઞાનને પ્રતિબંધ કરનારાં પાપનો નાશ થાય છે, પણ સર્વ કર્મનો નાશ થતો નથી; તે તો અસંપ્રજ્ઞાત યોગથી જ થાય છે.

૨ અસંપ્રજ્ઞાતયોગ, નિર્બીજયોગ વા નિરાલંબયોગ

ત્રિપુટીના ભાનરહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મમાં જે ચિત્તની સ્થિતિ તે નિરુદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે. આ અવસ્થાને જ **અસંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવામાં આવે છે. આ અસંપ્રજ્ઞાતયોગમાં

ચિત્ત, જેમાં સંસ્કાર માત્ર જ શેષ રહ્યા છે એવું હોય છે. આ યોગ ધ્યેયરૂપ આલંબનના અભાવથી **નિરાલંબયોગ** કહેવાય છે, અને અભ્યાસ કરે સતે ક્રમવડે અંતમાં સમગ્ર સંસ્કારના દાહકપણાથી **નિર્બીજયોગ** કહેવાય છે.

આ અસંપ્રજ્ઞાતયોગના અવાંતર ભેદ બે છે.

૧ ઉપાય પ્રત્યય. ૨ ભવ પ્રત્યય.

ઉપાય પ્રત્યય એટલે શ્રદ્ધાદિ શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયના અનુષ્ઠાનથી આ લોકમાં જ જે અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે તે **ઉપાય પ્રત્યય** કહેવાય છે. ઉપાય પ્રત્યય વાળાને કૈવલ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે, માટે મુમુક્ષુને આ વાસ્તવિક યોગજ સંપાદન કરવા યોગ્ય છે. યોગમાં સર્વથી અધિક અને સુદૃઢ પ્રીતિ ઉત્સાહ પૂર્વક ચિત્તની ધારણા, ધ્યાન સમાધિ અને સંપ્રજ્ઞાત જન્ય સાક્ષાત્કાર એ પરવૈરાગ્ય દ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત યોગના ઉપાયો છે. એ ઉપાયોના તીવ્રતર અનુષ્ઠાનથી અસંપ્રજ્ઞાત પર્યંત યોગ અને તેનું ફલ મોક્ષ આસન્નતર થાય છે, અને ઉપાયના અનુષ્ઠાનના મંદપણામાં પણ ઈશ્વર પ્રણિધાનથી તેમના અનુગ્રહ દ્વારા તે બંને આસન્નતર થાય છે.

અસંપ્રજ્ઞાત યોગનાં સાધનોના બે પ્રકાર છે.

૧ બહિરંગ સાધનો. ૨ અંતરંગ સાધનો.

બહિરંગ સાધનો:– ૧ ધારણા. ૨ ધ્યાન. ૩ સમાધિ. આ ત્રણેનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

૨ અંતરંગ સાધનો:– પરવૈરાગ્ય. આ પરવૈરાગ્યનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

અસંપ્રજ્ઞાતયોગનું ફળ

૧ દૃષ્ટ ફળ. ૨ અદૃષ્ટ ફળ.

દૃષ્ટ ફળ:– એટલે ચિત્તવૃત્તિનું સૂક્ષ્મતમ થવું, તથા ત્રિવિધ તાપનો અનુભવ નિવૃત્ત થવો વા અવિદ્યાદિ કલેશોની નિવૃત્તિ થવી.

૨ અદૃષ્ટ ફળ:– એટલે તત્ત્વજ્ઞાન વડે સાધારણ સમગ્ર સંસ્કારોનો અને અસાધારણ સંસ્કારો રૂપ પ્રારબ્ધ કર્મનો દાહ થવાથી શીઘ્ર સ્વેચ્છાવડે મોક્ષ.

અસંપ્રજ્ઞાતયોગની પરંપરા વડે સમગ્ર વાસનાનો ક્ષય થયે સતે જેનો આરંભ થયો છે એવું કર્મ પણ ફળ આપવાને સમર્થ થતું નથી.

કર્મના પ્રકાર

સ્થિતિભેદે કર્મના ત્રણ પ્રકાર છે :

૧ **સંચિત** : ફળ આપવાને તત્પર નહિ થયેલા એવા પૂર્વજન્મના અપક્વ કર્મ તે સંચિત.

૨ **પ્રારબ્ધ** : જે કર્મના ફળરૂપે આ જન્મ થયો છે, અથવા જે કર્મ વડે આ જન્મનાં જાતિ, આયુષ અને ભોગ નક્કી થયેલાં છે તે પ્રારબ્ધકર્મ કહેવાય છે.

૩ **ક્રિયમાણ**: વર્તમાન જન્મમાં જે કર્મ કરવામાં આવે છે તે ક્રિયામાણકર્મ કહેવાય છે.

સંચિત, ૨ પ્રારબ્ધ, ૩ ક્રિયમાણ
(વ્યાખ્યા)

જેના ફળનો આરંભ થયો નથી એવાં જન્માંતરનાં **સંચિત** અને જ્ઞાનોત્પત્તિની પૂર્વનાં આ જન્મનાં સંચિત પુણ્ય પાપકર્મો જ્ઞાનપ્રાપ્તિથી નાશ પામે છે, પણ જે કર્મોએ ફળનો આરંભ કર્યો છે, અર્થાત્ જે પ્રારબ્ધ કર્મો વડે આ શરીર નિર્માણ થયું છે, ને જે કર્મોનાં કેટલાંક ફળો ભોગવાઇ ગયાં છે તે પ્રારબ્ધકર્મો નાશ પામતાં નથી, તે તો શરીરની અવધિએજ નાશ પામે છે; પરંતુ જ્ઞાનીને જો અસંપ્રજ્ઞાત-યોગ પ્રાપ્ત થયો હોય તો તેના પ્રારબ્ધકર્મો પણ તે વડે નાશ પામે છે, પણ એકલા જ્ઞાનથી પ્રારબ્ધકર્મો નાશ પામતાં નથી. મંદવેગવાળું અને મધ્યમવેગવાળું પ્રારબ્ધકર્મ અસંપ્રજ્ઞાત યોગની પરંમપરા વડે ફળ દેતું અટકે છે; પણ તીવ્રવેગવાળું પ્રારબ્ધકર્મ ફળ દેતું અટકતું નથી. આ તીવ્રવેગવાળું પ્રારબ્ધ જો કે નાશ પામતુ નથી તો પણ યોગી કાયવ્યૂહ રચી (અનેક શરીરો રચી) તે વડે સ્વલ્પકાળમાં તેનો (તીવ્ર પ્રારબ્ધનો) ભોગ કરી લેવાને સમર્થ છે. જ્ઞાનીને જો તેને યોગ પ્રાપ્ત ન થયો હોય તો ત્રણે પ્રકારનાં (મંદ, મધ્યમ અને તીવ્રવેગવાળાં) પ્રારબ્ધ-કર્મોનું ફળ ભોગવવું પડે છે. જ્ઞાનીના અંતકરણમાં ક્રિયમાણ-કર્મો પોતાના સંસ્કારો પાડવાને સમર્થ થતાં નથી. તેમના

સંચિતકર્મો બળી ગયેલા હોવાથી તે પુણ્યપાપના સંસ્કારોનું ફળ તો તે જ્ઞાનીના ભક્તાને કે નિંદકને ન મળે, પણ તે જ્ઞાની બ્રહ્મનો દ્દઢ બોધ થયા પછી જે શુભાશુભકર્મ જીવન નિર્વાહાદિ માટે ફલેચ્છાના ને કર્મના કર્તાપણાના અભિમાનના પરિત્યાગપૂર્વક પ્રારબ્ધકર્મના ક્ષયપર્યંત કરતા રહે તેનું ફળ તેમને અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થયેલી હોવાથી નવું પ્રારબ્ધકર્મ બાંધવાને અભાવે મળી શકે નહિ, ત્યારે તેમનાથી થયેલા તે શુભાશુભ કર્મોનું શુભાશુભ ફળ કોને પ્રાપ્ત થાય ? એવી શંકા કોઈ જિજ્ઞાસુના મનમાં થતાં શ્રુતિએ તેના ઉત્તર રૂપે કહ્યું છે કે: તેમના પુત્ર વા શિષ્ય તેમની પાસેના સર્વ સ્થૂલદ્રવ્યનું સ્વામિત્વ પ્રાપ્ત કરે છે, તેમની પ્રેમપૂર્વક યથાયોગ્ય સેવા કરનાર ભક્તા તે જ્ઞાનીથી જ્ઞાન થયા પછી જે શુભ કર્મો નિરભિમાનપણે થયાં હોય તેના ફળને ગ્રહણ કરે છે, અર્થાત જ્ઞાનીએ નિરભિમાનપણે કરેલાં તે શુભકર્મો તેમના ભક્તાના અંતઃકરણમાં તેવાં કર્મોમાં અભિરુચિ ઉપજાવી તેવાં શુભ-કર્મોમાં તેમને જોડે છે, ને વિશ્વનિયંતાના કર્મના નિયમ પ્રમાણે તેનું ફળ તે મેળવે છે. એવી રીતે જ્ઞાનીનું શુભકર્મ તેમના ભક્તાના અંતઃકરણમાં સજાતીયવૃત્તિ ઉપજાવી તેની શુભ કર્મમાં પ્રવૃત્તિ કરાવી તેને શુભફળ આપે છે તેથી જ્ઞાનીના પુણ્યને તેમના ભક્તો લઇ જાય છે એવો નિર્ણય થાય છે, અને જ્ઞાનીથી સ્વેચ્છાવડે, પરેચ્છાવડે કે અનિચ્છાવડે જો કાંઈ અશુભ જેવા જણાંતાં કર્મો થઈ જાય તો તે અશુભ

કર્મો તેમના નિંદકોના અંતઃકરણમાં સજાતીય વૃત્તિ (**અશુભ** કર્મ કરવાની વૃત્તિ) ઉપજાવી તેમને અશુભ કર્મોમાં જોડે છે, ને તેનું ફળ તેને ભોગવવું પડે છે માટે જ્ઞાનીનાં પાપ કર્મો તેમના નિંદકો લઈ જાય છે એમ નક્કી થાય છે.

૨ હવે વિધિભેદે કર્મના બે પ્રકાર છેઃ-

૧ **નિષિદ્ધ :**— એટલે શાસ્ત્રે નહિ કરવાને કહેલું તે નિષિદ્ધ કર્મ.

૨ **વિહિત :**— શાસ્ત્રે વિધાન કરેલું તે વિહિત કર્મ.

વિહિત કર્મના ચાર પ્રકાર છેઃ-

૧ **નિત્ય** :— સંધ્યાવંદનાદિ, ૨ **નૈમિત્તિક:**—ગ્રહણ શ્રાદ્ધાદિ.

૩ **કામ્ય** :— પુત્રેષ્ટિ આદિ, ૪ **પ્રાયશ્ચિત** :— પાપની નિવૃત્તિ માટેનું ઉપવાસાદિ કર્મ.

૩ યોગના સંકેત પ્રમાણે કર્મના ચાર પ્રકાર છે

૧ કૃષ્ણ :— પરદારાનો સમાગમાદિ નઠારાં કર્મો.

૨ શુક્લ :— સકામ પુણ્ય કર્મ કરવાં તે.

૩ મિશ્ર :— જેમાં પુણ્ય અને પાપ બંને હોય તેવાં સોમયાગાદિ કર્મો.

૪ અશુક્લ અકૃષ્ણ :— કોઇપણ પ્રકારની કામના રાખ્યા વિના કર્તવ્ય સમજીને પુણ્યકર્મ કરવાં તે.

[અસંપ્રજ્ઞાત યોગનો અવાંતર બીજો ભેદ ભવપ્રત્યય નામે ભેદ છે જે નીચે પ્રમાણે છે]

ભવ એટલે અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપા અવિદ્યા એજ જે યોગનું પ્રત્યય એટલે કારણ છે તે ભવપ્રત્યય, અથવા વિકારરૂપ ભૂતેંદ્રિયો વા પ્રકૃતિરૂપ અવ્યક્ત, મહત્, અહંકાર અને પંચતન્માત્રા જેઓ અનાત્મા છે તેઓમાં આત્મબુદ્ધિ થાય છે તે અવિદ્યા જ છે. તે અવિદ્યા વડે જે સંસ્કાર શેષરૂપ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ ઉપજે છે તે **ભવપ્રત્યય** કહેવાય છે. ભવપ્રત્યયવાળાને પુનર્જન્મની પ્રાપ્તિ થાય છે, માટે મુમુક્ષુને આ યોગાભ્યાસ ત્યજવા યોગ્ય છે. **વિદેહ અને પ્રકૃતિલય** એ બંનેનો ઉપર કહેલો ભવપ્રત્યય (અવિદ્યા જેનું કારણ છે એવો) અસંપ્રજ્ઞાત યોગ છે.

૧ વિદેહલય

ભૂતો અને ઇંદ્રિયોરૂપ વિકારમાંથી કોઈ એકને આત્મા માની તેની ઉપાસના કરવાથી દેહ પડયા પછી જે વિકારની પોતે ઉપાસના કરી હોય તે વિકારમાં સ્થૂલ શરીર રહિત થઈ લઈ પામવું તે **વિદેહલય.**

૨ પ્રકૃતિલય

પંચતન્માત્રા, અહંકાર, મહત્તત્ત્વ ને અવ્યક્તરૂપ પ્રકૃતિમાંથી કોઈ એકને આત્મા માની તેની ઉપાસના કરવાથી તેની વાસનાયુક્ત ચિત્તવાળાનો દેહ પડયા પછી પોતે પૂર્વોક્ત પ્રકૃતિમાંની જે પ્રકૃતિની ઉપાસના કરી હોય તેમાં જેણે પોતાનું કર્તવ્ય સમાપ્ત કર્યું નથી એવા સંસ્કાર યુક્તચિત્તવાળા હોઈ, લય પામે છે તે **પ્રકૃતિલય** કહેવાય છે.

કર્મો તેમના નિંદકોના અંતઃકરણમાં સજાતીય વૃત્તિ (અશુભ કર્મ કરવાની વૃત્તિ) ઉપજાવી તેમને અશુભ કર્મોમાં જોડે છે, ને તેનું ફળ તેને ભોગવવું પડે છે માટે જ્ઞાનીનાં પાપ કર્મો તેમના નિંદકો લઇ જાય છે એમ નક્કી થાય છે.

૨ હવે વિધિભેદે કર્મના બે પ્રકાર છેઃ-

૧ **નિષિદ્ધ :–** એટલે શાસ્ત્રે નહિ કરવાને કહેલું તે નિષિદ્ધ કર્મ.

૨ **વિહિત :–** શાસ્ત્રે વિધાન કરેલું તે વિહિત કર્મ.

વિહિત કર્મના ચાર પ્રકાર છેઃ-

૧ **નિત્ય :–** સંધ્યાવંદનાદિ, ૨ **નૈમિત્તિકઃ–**ગ્રહણ શ્રાદ્ધાદિ,

૩ **કામ્ય :–** પુત્રેષ્ટિ આદિ, ૪ **પ્રાયશ્ચિત :–** પાપની નિવૃત્તિ માટેનું ઉપવાસાદિ કર્મ.

૩ યોગના સંકેત પ્રમાણે કર્મના ચાર પ્રકાર છે

૧ કૃષ્ણ :– પરદારાનો સમાગમાદિ નઠારાં કર્મો.

૨ શુકલ :– સકામ પુણ્ય કર્મ કરવાં તે.

૩ મિશ્ર :– જેમાં પુણ્ય અને પાપ બંને હોય તેવાં સોમયાગાદિ કર્મો.

૪ અશુકલ અકૃષ્ણ :– કોઇપણ પ્રકારની કામના રાખ્યા વિના કર્તવ્ય સમજીને પુણ્યકર્મ કરવાં તે.

[અસંપ્રજ્ઞાત યોગનો અવાંતર બીજો ભેદ ભવપ્રત્યય નામે ભેદ છે જે નીચે પ્રમાણે છે]

ભવ એટલે અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપા અવિદ્યા એજ જે યોગનું પ્રત્યય એટલે કારણ છે તે ભવપ્રત્યય, અથવા વિકારરૂપ ભૂતેંદ્રિયો વા પ્રકૃતિરૂપ અવ્યક્ત, મહત્, અહંકાર અને પંચતન્માત્રા જેઓ અનાત્મા છે તેઓમાં આત્મબુદ્ધિ થાય છે તે અવિદ્યા જ છે. તે અવિદ્યા વડે જે સંસ્કાર શેષરૂપ અસંપ્રજ્ઞાતસમાધિ ઉપજે છે તે **ભવપ્રત્યય** કહેવાય છે. ભવપ્રત્યયવાળાને પુનર્જન્મની પ્રાપ્તિ થાય છે, માટે મુમુક્ષુને આ યોગાભ્યાસ ત્યજવા યોગ્ય છે. **વિદેહ** અને **પ્રકૃતિલય** એ બંનેનો ઉપર કહેલો ભવપ્રત્યય (અવિદ્યા જેનું કારણ છે એવો) અસંપ્રજ્ઞાત યોગ છે.

૧ વિદેહલય

ભૂતો અને ઇંદ્રિયોરૂપ વિકારમાંથી કોઈ એકને આત્મા માની તેની ઉપાસના કરવાથી દેહ પડયા પછી જે વિકારની પોતે ઉપાસના કરી હોય તે વિકારમાં સ્થૂલ શરીર રહિત થઈ લઈ પામવું તે **વિદેહલય.**

૨ પ્રકૃતિલય

પંચતન્માત્રા, અહંકાર, મહત્તત્ત્વ ને અવ્યક્તરૂપ પ્રકૃતિમાંથી કોઈ એકને આત્મા માની તેની ઉપાસના કરવાથી તેની વાસનાયુક્ત ચિત્તવાળાનો દેહ પડયા પછી પોતે પૂર્વોક્ત પ્રકૃતિમાંની જે પ્રકૃતિની ઉપાસના કરી હોય તેમાં જેણે પોતાનું કર્તવ્ય સમાપ્ત કર્યું નથી એવા સંસ્કાર યુક્તચિત્તવાળા હોઈ, લય પામે છે તે **પ્રકૃતિલય** કહેવાય છે.

બંને–વિદેહ તથા પ્રકૃતિલયો–પોતાના સંસ્કાર માત્ર યુક્ત ચિત્તવડે કૈવલ્ય પદના જેવી સ્થિતિને પામે છે. એ સ્થિતિનું વૃત્તિરહિતપણું એ કૈવલ્ય સાથે સરૂપપણું છે, અને ભોગમોક્ષરૂપ અધિકાર યુક્ત સંસ્કારનું શેષપણું તે કૈવલ્યથી વિરૂપપણું છે, માટે આ સ્થિતિને કૈવલ્ય પદના જેવી કહી છે, આ વિદેહ તથા પ્રકૃતિલયોના સંસ્કારોનો જ્યારે વિપાક થાય છે ત્યારે તેઓ પોતાના તે સંસ્કારાનુસાર પુનઃસંસારમાં પ્રવેશ કરે છે, વિદેહ અને પ્રકૃતિલય પુરુષોને વિવેકખ્યાતિ પ્રાપ્ત થતી નથી તેથી તેઓનું સાધિકાર ચિત્ત લીન થયા છતાં પણ પુનઃવ્યુત્થાનાવસ્થાને પામીને સંસારમાં પડે છે, અને વિવેક ખ્યાતિને પામેલા પુરુષનું ચિત્ત કૃતાર્થ થયું છે માટે દેહપાત પછી તે પોતાના કારણમાં અત્યંત લીન થઈ જાય છે.

વિવેક ખ્યાતિ

બુદ્ધિસત્ત્વ અને પુરુષના અન્ય પણાનું જે જ્ઞાન તે **વિવેક ખ્યાતિ** કહેવાય છે. વિવેકખ્યાતિએ યોગશાસ્ત્રની પરિભાષાનો શબ્દ છે, અને તેનો અર્થ વિવેકજ્ઞાન થાય છે. આ વિવેક ખ્યાતિનો નીચલી પાંચ પ્રકારની **ખ્યાતિઓની** (ખ્યાતિ એટલે મિથ્યા પદાર્થનું જણાવું અને કહેવું તે) સાથે સંબંધ નથી; છતાં જો કંઇક અંશે સંબંધ મેળવવો હોય તો અનિર્વચનીય ખ્યાતિની સાથે તેનો સંબંધ મેળવી શકાય.

ખ્યાતિ પાંચ પ્રકારની છે

૧ **અસત્ ખ્યાતિ**:– દોરડીમાં અત્યંત મિથ્યા સર્પનું

જણાવું ને બીજાને કહેવું તે આ ખ્યાતિવાળા સર્વ જગતે શૂન્યમાંથી ઉત્પન્ન થયું એમ કહે છે. આ કહેવું શૂન્યવાદી માધ્યમિકનું છે. આ મત બૌદ્ધ ધર્મનો એક પેટા વિભાગ છે.

૨ **આત્મખ્યાતિ** :– બુદ્ધિની બહાર ક્યાંઈ પણ સાચો સર્પ નથી. દોરડીમાં પ્રતીત થનાર સર્પ ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામનારી બુદ્ધિરૂપ છે. આમ બુદ્ધિરૂપ આત્મા સર્પરૂપે પ્રતીત થાય છે એમ કહેવું તે. આ ખ્યાતિ ક્ષણિક વિજ્ઞાનવાદીની છે, આ ક્ષણિક વિજ્ઞાનવાદ પણ બૌદ્ધ ધર્મનો જ એક પેટા વિભાગ છે. આ મતે પ્રતીત થતું સર્વ જગત્ બુદ્ધિરૂપ છે.

૩ **અન્યથાખ્યાતિ** :– રાફડા આદિ અન્યસ્થલમાં જોયેલો સાચો સર્પ નેત્રના દોષથી દોરડી ઓશમાં જણાય છે એમ કહેવું તે. આ નૈયાયિકો અને વૈશેષિકોનું કહેવું છે. તેમને મતે એક દેશમાં રહેલા સર્પનું અન્ય સ્થાનમાં એટલે દોરડી દેશમાં જણાવું થાય છે. આ ખ્યાતિનું અન્ય સ્વરૂપ આ પ્રમાણે છે :– દોરડીનું મંદ અંધકારને લઇને દોરડીરૂપે જ્ઞાન નહિ થતાં બીજે રૂપે જ્ઞાન થાય છે તેથી એક પ્રકારના પદાર્થનું અન્ય પ્રકારે જણાવું તે અન્યથા ખ્યાતિ.

૪ **અખ્યાતિ** :– જ્યાં દોરડીમાં સર્પનું જ્ઞાન થાય છે ત્યાં બે અંશ હોય છે. ૧ દોરડીનું સામાન્ય પ્રત્યક્ષ જ્ઞાન, અને ૨ સર્પની સ્મૃતિ. જોનારને ભયદોષને લીધે મને

બે પ્રકારનું જ્ઞાન થયું છે એવું ભાન રહેતું નથી, પણ આ સર્પ છે એવું એક જ્ઞાન થયાનું જણાય છે. આ અખ્યાતિ છે, અને તેને સાંખ્ય અને પ્રભાકર મતવાળા માને છે.

૫ **અનિર્વચનીય ખ્યાતિ** – આ ખ્યાતિ વેદાંતીઓ માને છે. નેત્રાદિક દ્વારા બહાર નીકળેલી અંતઃકરણની વૃત્તિ પદાર્થ સમીપ જાય છે, ને પદાર્થને આકારે થાય છે, તેમાં પ્રકાશાદિ સહાય થાય છે, તેથી પદાર્થના આવરણનો ભંગ થાય છે, જ્યાં મંદ અંધકારમાં પડેલી દોરડીમાં સર્પની ભ્રાંતિ થાય છે; ત્યાં અંતઃકરણની વૃત્તિ નેત્રદ્વારા નીકળી, અને પદાર્થપર્યંત ગઈ પણ ખરી, પરંતુ પ્રકાશના સાહાય્યવિના દોરડીનું આવરણ દુર થયું નહિ, તેથી રજ્જુ ઉપહિત ચેતનને આશરે રહેલી અવિદ્યામાં ક્ષોભ થઇને તેના તમોગુણનું સર્પરૂપ પરિણામ થયું, અને વૃત્તિ ઉપહિત ચેતનને આશરે રહેલી અવિદ્યામાં ક્ષોભ થઇને તેના સત્ત્વગુણનું સર્પના જ્ઞાનરૂપ પરિણામ થયું. એ સર્પ વસ્તુ અને સર્પનું જ્ઞાન સત્ નથી, કેમકે ઉત્તરકાળે તેનો બાધ થાય છે, તેમ અસત પણ નથી, કેમકે વર્તમાનકાળમાં તે દેખાય છે, એવી રીતે સત્ અસતથી વિલક્ષણ સર્પનું ને તેના જ્ઞાનનું જણાવું અને કહેવું એ અનિર્વચનીય ખ્યાતિ છે.

યોગ વિઘ્નો

૧ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં મુખ્ય વિઘ્નો ચાર છે :–

૧ **લય** :– બહારના શબ્દાદિ વિષયોનો અભ્યાસના ઉત્સાહવડે અનાદર થયા છતાં તમોગુણના વધારાવડે ચિત્ત-વૃત્તિ સ્થૂલ થઇને પ્રત્યગભિન્ન બ્રહ્મને વિષય નહિ કરતાં નિદ્રાને આધીન થઈ જાય તે **લયદોષ** કહેવાય છે.

લયની નિવૃત્તિનો ઉપાય :– લય ઉપજે અને તેની નિવૃત્તિ માટે ચિત્તમાં ઉપજેલી જડતાદિના પરિત્યાગવડે ચિત્તને જાગ્રત્ કરવું.

૨ **વિક્ષેપ** :– અખંડ વસ્તુને ગ્રહણ કરવા માટે અંતર્મુખપણે પ્રવૃત્ત થયેલી ચિત્તવૃત્તિની ચૈતન્યના અગ્રહણ-વડે ભય પામેલા પક્ષીની પેઠે પુનઃ બહારના વિષયોને ગ્રહણ કરવા માટે જે પ્રવૃત્તિ તે વિક્ષેપ કહેવાય છે. વિક્ષેપની નિવૃત્તિનો ઉપાય ચિત્ત જ્યારે વિક્ષેપયુકત થાય ત્યારે વિષયમાં દોષદર્શન કરવારૂપ વૈરાગ્યવડે તેને શાંત કરે અર્થાત્ તેના બહિર્મુખપણાનો પરિત્યાગ કરાવી તેને અંતર્મુખ કરે.

૩ **કષાય** :– બાહ્યવિષયોનો પરિત્યાગ કરીને બ્રહ્મ-રૂપ અખંડ વસ્તુ ગ્રહણ કરવા માટે પ્રવૃત્ત થયેલા ચિત્તનો જાગ્રત્ થયેલા તીવ્ર વૈરાગ્યાદિ સંસ્કારોવડે સ્તબ્ધીભાવ થવાથી તે બ્રહ્મરૂપ અખંડવસ્તુને ગ્રહણ કરી શકતું નથી, આ **કષાયદોષ** કહેવાય છે.

કષાયની નિવૃત્તિનો ઉપાય :– ચિત્ત જ્યારે રાગાદિ સંસ્કારોથી કષાયયુકત થાય ત્યારે આ રાગાદિની વાસના

બાહ્યવિષયોને પ્રાપ્ત કરનારી છે, પણ બ્રહ્મરૂપ અખંડ વસ્તુને પ્રાપ્ત કરનારી નથી માટે આ ત્યજવા યોગ્ય છે એમ જાણે. આમ કરવાથી તે ચિત્ત જ્યારે વાસના વિનાનું થઈ બ્રહ્માકાર થાય ત્યારે તેને તે સ્થાનથી ચલાયમાન ન કરે.

૪ **રસાસ્વાદ** :— નિર્વિકલ્પ સમાધિના આરંભકાળમાં અનુભવમાં આવતા સવિકલ્પાનંદના ત્યાગના અસહનપણા વડે પુનઃ તેનું જ આસ્વાદન કર્યા કરવું, ને નિર્વિકલ્પ સમાધિ માટે પૂરતો પ્રયત્ન ન કરવો તે **રસાસ્વાદ** કહેવાય છે. લયાદિ ચાર પ્રકારનાં વિઘ્નોથી રહિત થયેલું ચિત્ત જ્યારે વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપકના જેવું અચલ થયું છતું અખંડ ચૈતન્યમાત્રરૂપે સ્થિત થાય છે ત્યારે તે નિર્વિકલ્પ સમાધિને પ્રાપ્ત થયેલું કહેવાય છે.

રસાસ્વાદની નિવૃત્તિનો ઉપાય : નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સવિકલ્પ સમાધિના સુખનો સ્વાદ ન લે, પણ વિવેકબુદ્ધિ વડે તેમાં સંગરહિત થાય.

૨ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં ગૌણ ચૌદ વિઘ્નો છે.

૧ **વ્યાધિ** :—વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણ ધાતુની વિષમતા, રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની વિષમતા, તથા ચક્ષુરાદિરૂપ કરણોનું વિષમપણું તે રોગ વા વ્યાધિ.

૨ **સ્ત્યાન** :—તમોગુણની વૃદ્ધિ વડે ચિત્તની યોગાનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્ત થવાને અયોગ્ય એવી જે સ્થિતિ તે સ્ત્યાન કહેવાય છે.

૩ **સંશય** :— કૈવલ્યના તથા યોગના વાસ્તવિક ઉપાયના નિશ્ચયનું અદૃઢપણું સંશય કહેવાય છે.

૪ **પ્રમાદ** :— અન્ય કામોમાં પ્રવૃત્ત રહી યોગ સાધનોનું અનુષ્ઠાન નહિ કરવું તે પ્રમાદ કહેવાય છે.

૫ **આલસ્ય** :—કફાદિ દોષથી થતા શરીરના ભારેપણાથી અને તમોગુણથી થતા ચિત્તના ભારેપણાથી "પછી કરીશ" એવી રીતની જે યોગનાં સાધનોમાં ઉપેક્ષા તે આલસ્ય કહેવાય છે.

૬ **અવિરતિ** :— વિષયવૈરાગ્યનો અભાવ અથવા વિષયાભિલાષા તે અવિરતિ કહેવાય છે.

૭ **ભ્રાંતિ** :— યોગમાં અને યોગનાં સાધનોમાં જે વિપર્યય જ્ઞાન તે ભ્રાંતિદર્શન કહેવાય છે.

૮ **અલબ્ધભૂમિકત્વ** :— સમાધિની કોઈપણ ભૂમિકાની પ્રાપ્તિ ન થવી તે અલબ્ધભૂમિકત્વ કહેવાય છે.

૯ **અનવસ્થિતત્વ** :— પ્રાપ્ત થયેલી યોગભૂમિમાં ચિત્તની સ્થિરતા ન થવી તે અનવસ્થિતત્વ કહેવાય છે.

૧૦ **અવિદ્યા** :—અનિત્યમાં નિત્યની બુદ્ધિ, જડમાં આત્માની બુદ્ધિ, અપવિત્રમાં પવિત્રતાની બુદ્ધિ અને દુઃખમાં સુખની બુદ્ધિ તે અવિદ્યા કહેવાય છે.

૧૧ **અસ્મિતા** :— પુરૂષ અને સાત્વિક અંતઃકરણના વા સાત્વિકી બુદ્ધિના એકપણાની ભ્રાંતિ તે અસ્મિતા.

૧૨ રાગ :– કોઈપણ પ્રકારના સુખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવ કરનાર મનુષ્યને તેની સ્મૃતિ થઈ તે સુખનાં જેવાં અન્ય સુખોમાં કિંવા તેનાં સાધનોમાં જે અભિલાષા થાય છે તે રાગ કહેવાય છે.

૧૩ દ્વેષ :– કોઈપણ પ્રકારના દુઃખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવવાળા મનુષ્યને તે દુઃખની સ્મૃતિ થઈ તે દુઃખના જેવા અન્ય દુઃખોપર કિંવા તેના હેતુઓ પર જે ક્રોધ થાય છે તે દ્વેષ કહેવાય છે.

૧૪ અભિનિવેશ :–મૂર્ખને તથા શાસ્ત્રજ્ઞને પણ વાસનારૂપે વહેનારો (સ્વાભાવિક) જે મરણત્રાસ છે તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ પાંચને **ક્લેશો** પણ કહેવામાં આવે છે.

આ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં વિઘ્નો તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન વડે શિથિલ થાય છે.

અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ ચાર ક્લેશો ચાર ચાર **અવસ્થાવાળા** છે, અને તેઓની પ્રસવભૂમિ (ઉત્પત્તિસ્થાન) અવિદ્યા છે.

આ ચાર ક્લેશોની ચાર અવસ્થા છે :–

૧ **પ્રસુપ્તિ અવસ્થા** :– જે ક્લેશો વર્તમાનમાં સૂતેલા હોય ને લાંબે કાળે જાગ્રત થાય તે પ્રસુપ્ત કહેવાય છે, અથવા ચિત્તમાં શક્તિમાત્રરૂપે એટલે અનાગત અવસ્થા

વડે રહેલા અસ્મિતાદિ ક્લેશોનું જે સ્વકાર્ય ઉપજાવવાનું અપ્રકટ સામર્થ્ય તે પ્રસુપ્તિ અવસ્થા કહેવાય છે.

૨ **વિચ્છિન્ન અવસ્થા** :– જ્યારે એક ક્લેશ બલવાન્‌પણે વર્તે ત્યારે બીજા ક્લેશની ત્રુટેલી અવસ્થા હોય તે તે ક્લેશની વિચ્છિન્ન અવસ્થા કહેવાય છે, જેમકે કામ બલવાન હોય ત્યારે ક્રોધની વિચ્છિન્ન અવસ્થા હોય છે.

૩ **ઉદારાવસ્થા** :–જે ક્લેશ પોતાની બલવાન્ અવસ્થામાં વિદ્યમાન હોય તે તેની ઉદાર અવસ્થા કહેવાય છે. કામ બલવાન્ હોય ત્યારે તેની ઉદારાવસ્થા કહેવાય છે.

૪ **તનુઅવસ્થા** :– ક્રિયાયોગ વડે જ્યારે ક્લેશો ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થતા જાય છે ત્યારે તે તે ક્લેશની તનુઅવસ્થા કહેવાય છે.

ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અને વિચ્છિન્નતા એ બે અવસ્થા **ભવિષ્યદ્વૃત્તિ** છે, અને તે બંનેથી ભિન્ન જેમાં ક્લેશોની **વર્તમાનવૃત્તિ** છે તે અવસ્થા ઉદારતા છે. **વિદેહ અને પ્રકૃતિલયના** ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અવસ્થા છે. **વિષયમાં આસક્તિ રાખનારાઓના** ક્લેશોની વિચ્છિન્ન તથા ઉદાર અવસ્થા છે, અને **ક્રિયાયોગિઓના** ક્લેશોની તનુઅવસ્થા છે.

અવિદ્યાદિ ક્લેશોના બે પ્રકાર છે.

૧ **સ્થૂલપ્રકારના ક્લેશો** :– ક્રિયાયોગાદિ વડે તનુ થયેલા તે સૂક્ષ્મની અપેક્ષા એ સ્થૂલ.

૧૨ રાગ :– કોઈપણ પ્રકારના સુખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવ કરનાર મનુષ્યને તેની સ્મૃતિ થઈ તે સુખનાં જેવાં અન્ય સુખોમાં કિંવા તેનાં સાધનોમાં જે અભિલાષા થાય છે તે રાગ કહેવાય છે.

૧૩ દ્વેષ :– કોઈપણ પ્રકારના દુઃખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવવાળા મનુષ્યને તે દુઃખની સ્મૃતિ થઈ તે દુઃખના જેવા અન્ય દુઃખોપર કિંવા તેના હેતુઓ પર જે ક્રોધ થાય છે તે દ્વેષ કહેવાય છે.

૧૪ અભિનિવેશ :–મૂર્ખને તથા શાસ્ત્રજ્ઞને પણ વાસનારૂપે વહેનારો (સ્વાભાવિક) જે મરણત્રાસ છે તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ પાંચને **ક્લેશો** પણ કહેવામાં આવે છે.

આ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં વિઘ્નો તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન વડે શિથિલ થાય છે.

અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ ચાર ક્લેશો ચાર ચાર **અવસ્થાવાળા** છે, અને તેઓની પ્રસવભૂમિ (ઉત્પત્તિસ્થાન) અવિદ્યા છે.

આ ચાર ક્લેશોની ચાર અવસ્થા છે :–

૧ **પ્રસુપ્તિ અવસ્થા** :– જે ક્લેશો વર્તમાનમાં સૂતેલા હોય ને લાંબે કાળે જાગ્રત થાય તે પ્રસુપ્ત કહેવાય છે, અથવા ચિત્તમાં શક્તિમાત્રરૂપે એટલે અનાગત અવસ્થા

વડે રહેલા અસ્મિતાદિ ક્લેશોનું જે સ્વકાર્ય ઉપજાવવાનું અપ્રકટ સામર્થ્ય તે પ્રસુપ્તિ અવસ્થા કહેવાય છે.

૨ **વિચ્છિન્ન અવસ્થા** :– જ્યારે એક ક્લેશ બલવાન્‌પણે વર્તે ત્યારે બીજા ક્લેશની ત્રુટેલી અવસ્થા હોય તે તે ક્લેશની વિચ્છિન્ન અવસ્થા કહેવાય છે, જેમકે કામ બલવાન હોય ત્યારે ક્રોધની વિચ્છિન્ન અવસ્થા હોય છે.

૩ **ઉદારાવસ્થા** :–જે ક્લેશ પોતાની બલવાન્ અવસ્થામાં વિદ્યમાન હોય તે તેની ઉદાર અવસ્થા કહેવાય છે. કામ બલવાન્ હોય ત્યારે તેની ઉદારાવસ્થા કહેવાય છે.

૪ **તનુઅવસ્થા** :– ક્રિયાયોગ વડે જ્યારે ક્લેશો ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થતા જાય છે ત્યારે તે તે ક્લેશની તનુઅવસ્થા કહેવાય છે.

ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અને વિચ્છિન્નતા એ બે અવસ્થા **ભવિષ્યદ્‌વૃત્તિ** છે, અને તે બંનેથી ભિન્ન જેમાં ક્લેશોની **વર્તમાનવૃત્તિ** છે તે અવસ્થા ઉદારતા છે. **વિદેહ અને પ્રકૃતિલયના** ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અવસ્થા છે. **વિષયમાં આસક્તિ રાખનારાઓના** ક્લેશોની વિચ્છિન્ન તથા ઉદાર અવસ્થા છે, અને **ક્રિયાયોગિઓના** ક્લેશોની તનુઅવસ્થા છે.

અવિદ્યાદિ ક્લેશોના બે પ્રકાર છે.

૧ **સ્થૂલપ્રકારના ક્લેશો** :– ક્રિયાયોગાદિ વડે તનુ થયેલા તે સૂક્ષ્મની અપેક્ષા એ સ્થૂલ.

૧૨ રાગ :– કોઈપણ પ્રકારના સુખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવ કરનાર મનુષ્યને તેની સ્મૃતિ થઈ તે સુખનાં જેવાં અન્ય સુખોમાં કિંવા તેનાં સાધનોમાં જે અભિલાષા થાય છે તે રાગ કહેવાય છે.

૧૩ દ્વેષ :– કોઈપણ પ્રકારના દુઃખનો અનુભવ થયા પછી તે અનુભવવાળા મનુષ્યને તે દુઃખની સ્મૃતિ થઈ તે દુઃખના જેવા અન્ય દુઃખોપર કિંવા તેના હેતુઓ પર જે ક્રોધ થાય છે તે દ્વેષ કહેવાય છે.

૧૪ અભિનિવેશ :–મૂર્ખને તથા શાસ્ત્રજ્ઞને પણ વાસનારૂપે વહેનારો (સ્વાભાવિક) જે મરણત્રાસ છે તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ પાંચને **ક્લેશો** પણ કહેવામાં આવે છે.

આ ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં વિઘ્નો તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વરપ્રણિધાન વડે શિથિલ થાય છે.

અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ ને અભિનિવેશ આ ચાર ક્લેશો ચાર ચાર **અવસ્થાવાળા** છે, અને તેઓની પ્રસવભૂમિ (ઉત્પત્તિસ્થાન) અવિદ્યા છે.

આ ચાર ક્લેશોની ચાર અવસ્થા છે :–

૧ **પ્રસુપ્તિ અવસ્થા** :– જે ક્લેશો વર્તમાનમાં સૂતેલા હોય ને લાંબે કાળે જાગ્રત થાય તે પ્રસુપ્ત કહેવાય છે, અથવા ચિત્તમાં શક્તિમાત્રરૂપે એટલે અનાગત અવસ્થા

વડે રહેલા અસ્મિતાદિ ક્લેશોનું જે સ્વકાર્ય ઉપજાવવાનું અપ્રકટ સામર્થ્ય તે પ્રસુપ્તિ અવસ્થા કહેવાય છે.

૨ **વિચ્છિન્ન અવસ્થા** :– જ્યારે એક ક્લેશ બલવાન્પણે વર્તે ત્યારે બીજા ક્લેશની તુટેલી અવસ્થા હોય તે તે ક્લેશની વિચ્છિન્ન અવસ્થા કહેવાય છે, જેમકે કામ બલવાન હોય ત્યારે ક્રોધની વિચ્છિન્ન અવસ્થા હોય છે.

૩ **ઉદારાવસ્થા** :–જે ક્લેશ પોતાની બલવાન્ અવસ્થામાં વિદ્યમાન હોય તે તેની ઉદાર અવસ્થા કહેવાય છે. કામ બલવાન્ હોય ત્યારે તેની ઉદારાવસ્થા કહેવાય છે.

૪ **તનુઅવસ્થા** :– ક્રિયાયોગ વડે જ્યારે ક્લેશો ઉત્તરોત્તર ક્ષીણ થતા જાય છે ત્યારે તે તે ક્લેશની તનુઅવસ્થા કહેવાય છે.

ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અને વિચ્છિન્નતા એ બે અવસ્થા **ભવિષ્યદ્વૃત્તિ** છે, અને તે બંનેથી ભિન્ન જેમાં ક્લેશોની **વર્તમાનવૃત્તિ** છે તે અવસ્થા ઉદારતા છે. **વિદેહ અને પ્રકૃતિલયના** ક્લેશોની પ્રસુપ્તિ અવસ્થા છે. **વિષયમાં આસક્તિ રાખનારાઓના** ક્લેશોની વિચ્છિન્ન તથા ઉદાર અવસ્થા છે, અને **ક્રિયાયોગિઓના** ક્લેશોની તનુઅવસ્થા છે.

અવિદ્યાદિ ક્લેશોના બે પ્રકાર છે.

૧ **સ્થૂલપ્રકારના ક્લેશો** :– ક્રિયાયોગાદિ વડે તનુ થયેલા તે સૂક્ષ્મની અપેક્ષા એ સ્થૂલ.

૨ **સૂક્ષ્મપ્રકારના ક્લેશો :-** વિવેકખ્યાતિ વડે દગ્ધ થયેલા અને સંસ્કારરૂપે રહેલા તે સૂક્ષ્મ ક્લેશો કહેવાય છે. ક્રિયાયોગ વડે તનુ કરેલા અને તે પછી વિવેક ખ્યાતિવડે દગ્ધ બીજભાવને પમાડેલા જે અવિદ્યાદિ સૂક્ષ્મ ક્લેશો છે તે સૂક્ષ્મક્લેશો, જ્યારે ચિત્ત કૃતાર્થ થઇને પોતાના કારણમાં પ્રલીન થાય છે ત્યારે તેની જ સાથે લીન થાય છે, અથવા સૂક્ષ્મક્લેશો ચિત્તના આત્યંતિક પ્રલય વડે લય પામે છે.

લય ચાર પ્રકારના છે :-

૧ **નિત્ય પ્રલયઃ-** નિત્ય ક્ષણે ક્ષણે મનુષ્યાદિ પ્રાણીઓનો નાશ થાય છે, અથવા જીવોને નિત્ય જે સુષુપ્તિ થાય છે તે નિત્ય પ્રલય કહેવાય છે.

૨ **નૈમિત્તિક પ્રલય :-** બ્રહ્માનો દિવસ પૂરો થવાથી ત્રણ લોકનો જે નાશ થાય છે તે **નૈમિત્તિક પ્રલય** કહેવાય છે. ભૂર્લોક, ભુવર્લોક, (અંતરિક્ષલોક) ને સ્વર્લોક (સ્વર્ગલોક) એ ત્રણ લોકનાં નામો છે. એ ત્રણ લોક બ્રહ્મા જ્યારે જાગતા હોય ત્યારે હોય છે, ને બ્રહ્મા જ્યારે પોતાનો દિવસ પૂરો થયે શયન કરે છે ત્યારે નાશ પામે છે.

૩ **પ્રાકૃત પ્રલયઃ-** બ્રહ્માનું આયુષ પૂરું થયે પ્રકૃતિનાં સર્વ કાર્યો પ્રકૃતિમાં લય પામે છે તે પ્રાકૃત પ્રલય વા **મહાપ્રલય** કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રલય સ્વાભાવિક છે.

૪ **આત્યંતિક પ્રલયઃ-** માયા ને માયાનાં કાર્યોનો સુદૃઢ બાધ થાય તે **આત્યંતિક પ્રલય** કહેવાય છે.

આ પ્રલય માત્ર જ્ઞાન પામેલાને થાય છે માટે તે પુરુષાર્થ વડે સાધ્ય છે.

વિક્ષિપ્તચિત્તમાં થનારા પાંચ દોષોઃ-

(૧) દુઃખ જે વડે પરાભવ પામીને પ્રાણિઓ તેની નિવૃત્તિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. અર્થાત્ જેનો અનુભવ થતાં પોતાના મનને તે પ્રતિકૂળ લાગવાથી તેને દૂર કરવા પ્રાણિઓ પ્રયત્ન કરે છે તે દુઃખ કહેવાય છે.

દુઃખના પ્રકાર

૧ નિમિત્ત ભેદે દુઃખના ત્રણ પ્રકાર છેઃ-

૧ **આધ્યાત્મિક દુઃખઃ-** આત્માની સાથે સંબંધ રાખનારા સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરના વિકાર રૂપ નિમિત્તથી જે દુઃખ થાય તે આધ્યાત્મિક દુઃખ કહેવાય છે. વાત, પિત્તની તથા કફની વિષમતાથી થનારા જે જ્વરાદિ વ્યાધિ છે, તેનાથી જે પીડા થાય તે સ્થૂલ શરીરાદિના નિમિત્તથી થયેલું દુઃખ ને કામ ક્રોધાદિથી તથા ક્ષુધાતૃષાથી જે પીડા થાય તે સૂક્ષ્મ શરીરના નિમિત્તથી થયેલું દુઃખ કહેવાય છે.

૨ **આધિ ભૌતિક દુઃખઃ-** સ્વશરીરથી ભિન્ન અને દૃશ્ય એવાં ચોર, વ્યાઘ્ર સિંહ ને સર્પાદિ અન્ય ભૂતોથી જે પીડા થાય તે આધિ ભૌતિક દુઃખ કહેવાય છે.

૩ **આધિ દૈવિક દુઃખઃ**– સ્વશરીરથી ભિન્ન અને લૌકિક રીતે જેનું યથાર્થ સ્વરૂપ સમજાતું ન હોય એવા ગ્રહ, ભૂત ને પ્રેતાદિથી જે પીડા થાય તે આધિ દૈવિક દુઃખ કહેવાય છે. જેમકે અનાવૃષ્ટિ, અતિ વૃષ્ટિ, વીજળી પડવી, મરકી કોલેરા ઈત્યાદિ.

૨ કાળભેદે દુઃખના ત્રણ પ્રકાર છેઃ–

૧ **ભૂતકાળ સાથે** જેનો સંબંધ હતો એવું ભૂત દુઃખ તો ભોગ વડે નિવૃત્ત થઈ ગયું છે, તેથી તે ત્યજવા યોગ્ય રહ્યું નથી.

૨ **વર્તમાનકાળ**ની સાથે સંબંધ રાખનારા વર્તમાન દુઃખનો જો કે ભોગવડે **નાશ કર્યો** નથી, તોપણ તેના ભોગનો આરંભ થઈ ગયો છે, અને તે ભોગવ્યા પછી જ નાશ પામશે તેથી તેની નિવૃત્તિ માટે યત્ન કરવો તે નિષ્ફળ છે.

૩ **ભવિષ્યકાળની** સાથે સંબંધ રાખનારું જે ભાવિ દુઃખ છે તે દુઃખ યથાર્થ યોગીને જ ક્લેશરૂપ દિસે છે, પણ માત્ર શબ્દવડે દુઃખને જાણનારા અવિવેકીજનોને તે ક્લેશરૂપ જણાતું નથી. તેજ નિવૃત્ત કરવા યોગ્ય છે. વસ્તુતાએ દુઃખ પુરુષમાં નથી, પણ ચિત્તમાં છે, કિંતુ અવિવેકથી પુરુષ પોતાનામાં માને છે માટે તે નિવૃત્ત કરવા યોગ્ય છે.

અન્ય રીતે દુઃખના ચાર પ્રકાર છેઃ–

૧ **પરિણામ દુઃખ** વિષયસુખોના ઉપભોગથી પરિણામમાં

જે દુઃખો ઉપજે છે તે પરિણામ દુઃખો કહેવાય છે. વિષયસુખ એ પારમાર્થિક સુખ નથી, કેમકે તે દુઃખ બહુલ છે. વિવેકીઓ તો નિરુપાધિક સુખને જ પ્રિય ગણે છે. વિષયેચ્છાના અભાવવડે ચિત્તના વેપારનો ઉપરામ તે શાંતિ અને તેનાથી ઉપજેલી સર્વ દુઃખોની નિવૃત્તિ એજ પારમાર્થિક એટલે સત્ય નિર્દોષ નિરુપાધિક સુખ છે.

૨ **તાપદુઃખ** પરિતાપવડે થનારું દુઃખ તે તાપદુઃખ કહેવાય છે. વિષયસુખના ઉપભોગ કાળમાં તે વિષયના નાશના ભયથી દુઃખ થાય છે, અને ઇષ્ટ વિષયનો નાશ કરનાર વસ્તુપ્રતિ દ્વેષ ઉપજવાથી પરિતાપ થાય છે, આજ તાપદુઃખ છે. તાપદુઃખતાનું પૂર્વકાળે, ભોગકાળે અને ઉત્તરકાળે એમ સર્વદા જ દુઃખપણું છે, અને પરિણામ દુઃખતાનું માત્ર ઉત્તરકાળે જ દુઃખપણું છે.

૩ **સંસ્કારદુઃખ** સુખદુઃખના અનુભવના તથા ધર્માધર્મના સંસ્કારોથી ઉત્પન્ન થતું દુઃખ તે સંસ્કારદુઃખ કહેવાય છે. સુખદુઃખના અનુભવ વડે તેના સંસ્કારો પડે છે. આરંભમાં આ સંસ્કારો અનુંદ્બુદ્ધ સ્થિતિમાં રહે છે, અને જાગ્રત્ કરનારી સામગ્રી મળવે તે ઉદ્બુદ્ધ થાય છે. તે ઉદ્બુદ્ધ થવાથી સ્મૃતિ, સ્મૃતિથી રાગદ્વેષ, રાગદ્વેષથી મનવાણી ને શરીરની પ્રવૃત્તિ, તે પ્રવૃત્તિથી ધર્માધર્મ અને ધર્માધર્મથી સુખદુઃખનો અનુભવ. સંસ્કારદુઃખ આવી રીતે પરંપરાવડે અનંત દુઃખરૂપ છે, અને પરિણામ દુઃખરૂપતા તો સાક્ષાત્ દુઃખરૂપ જ છે.

૪ **ગુણની વૃત્તિના અવિરોધથી વિવેકીઓને સર્વ દુખઃ જ છે.** સત્ત્વાદિ ત્રણ ગુણોની વૃત્તિઓનો જે અતિશય (પ્રધાનભાવ) છે તેમનો જ પરસ્પરમાં વિરોધ એટલે એક સાથે સ્થિતિનો અભાવ છે, પણ ન્યૂનાધિક-ભાવવડે તો તે વૃત્તિઓનો વિરોધ નથી, આથી પ્રધાન પણે સત્ત્વગુણના પરિણામરૂપ સુખાત્મક ચિત્તવૃત્તિમાં પણ ગૌણપણે રજોઅંશના પરિણામરૂપ અલ્પદુઃખ અને તમોઅંશના પરિણામરૂપ અલ્પ મોહ હોય છે, એવી રીતે દુઃખયુકતપણાથી સુખાદિ સર્વ વિવેકીઓને દુઃખરૂપ જ છે.

દુઃખોનું બીજ

(૧) આ મહાન્ દુઃખ સમુદાયની ઉત્પત્તિનું બીજ અવિદ્યા છે, અને અવિદ્યાના અભાવનો હેતુ સમ્યગ્દર્શન છે.

(૨) **દૌર્મનસ્ય** :– ઇચ્છાનો અભિઘાત, ભંગ કે અનાદર થવાથી અર્થાત્ ઇચ્છેલી વસ્તુના અલાભથી પ્રાણિના ચિત્તમાં રજોગુણની વૃદ્ધિ થવાથી જે ક્ષોભ કિંવા ચંચળ-પણું ઉપજે છે તે દૌર્મનસ્ય કહેવાય છે.

(૩) **અંગમેજયત્વ** :–પ્રાણવહામાં રજોદ્રવ્યની વૃદ્ધિ થવાથી અંગોમાં જે કંપ થાય, અથવા શરીરના અવયવો કંપવા લાગે તે અંગમેજ યત્વ કહેવાય છે.

(૪) **શ્વાસ** :– સાધકની ઇચ્છાવિના વા પ્રયત્નવિના પ્રાણ

પોતાની મેળે જ બહારના વાયુને અત્યંત વેગથી શરી-રમાં પ્રવેશ કરાવી દે તે શ્વાસ કહેવાય છે.

(૫) **પ્રશ્વાસઃ**– ઉદરમાંના વાયુને સાધકની ઇચ્છાવિના વા પ્રયત્નવિના પ્રાણ પોતાની મેળે જ અત્યંત વેગથી શરીરથી બહાર કાઢે એ પ્રશ્વાસ કહેવાય છે.

દુઃખ અને દૌર્મનસ્ય એકાગ્રતાનાં વિરોધી છે, **અંગમેજયત્વ** આસનનું વિરોધી છે, **શ્વાસ** એ રેચકનો અને **પ્રશ્વાસ** એ પૂરકનો વિરોધી છે.

આ સર્વ યોગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ **ઇશ્વરપ્રણિધાનથી** જ થઇ શકે છે.

યોગના ત્રણ પ્રકારના અધિકારીઓ

૧. આરુરુક્ષુ વા ગૃહસ્થાદિ મંદ અધિકારીઓનું કર્તવ્ય.
૨. યુંજાન વા વાનપ્રસ્થાદિ મધ્યમાધિકારીનું કર્તવ્ય.
૩. યોગરૂઢ વિવિદિષા સંન્યાસવાળા ઉત્તમ અધિકારીનું કર્તવ્ય.

(આરુરુક્ષુ વા ગૃહસ્થાદિ મંદ અધિકારીનાં કર્તવ્ય વિષે નીચે પ્રમાણેનો અષ્ટાંગ યોગક્રમ સાધનાભ્યાસ છે, તેમાં પ્રથમ **યમ** વિષે વિવરણ કરાય છે :–)

૧ **યમઃ**– સાધક યોગીને હિંસાદિ નિષિદ્ધ કર્મોથી જે રોકે છે તે **યમ** કહેવાય છે. **શ્રીઇશ્વરગીતા** તથા

શ્રીપાતંજલયોગ દર્શન પ્રમાણે યમના પાંચ પ્રકાર છે :–

(૧) **અહિંસા:–** સર્વત્ર આત્મભાવ રાખી ક્રોધ, લોભ, મોહ કે પ્રમાદથી મનવડે કોઈ પણ પ્રાણીને પીડા કરવાનું ચિંતવવું નહિ, વાણીવડે કોઈ પણ પ્રાણીને સાક્ષાત્ વા પરંપરાવડે પીડા થાય એવું બોલવું નહિ, તથા શરીરવડે કોઈ પણ પ્રાણીને પીડા કરવી નહિ, અને આશ્રમ વિહિત નિત્ય કર્માદિમાં ક્ષુદ્ર જંતુઓની અપરિહાર્ય હિંસા થવાથી ઉપજેલા પાપને નિત્યપ્રતિ પ્રાણાયામાદિવડે દૂર કરતાં રહેવું તે **અહિંસા** કહેવાય છે. અહિંસા સિદ્ધ થયે હૃદયમાંની વૈરબુદ્ધિ નાશ પામી જાય છે, ને તેની સમીપમાં ફરવાવાળાં પ્રાણીઓ પણ પોતાના વૈરનું વિસ્મરણ કરે છે, અને તે સાધકનો યોગમાં અધિકાર ઉત્પન્ન થાય છે.

(૨) **સત્ય:–** જે પદાર્થને સાવધાનતાપૂર્વક જેવો દીઠો હોય, જે પદાર્થસંબંધી વિચારપૂર્વક જેવું અનુમાન કર્યું હોય, તથા જે પદાર્થસંબંધી વિશ્વાસ રાખવાયોગ્ય મનુષ્યદ્વારા જેવું સાંભળ્યું હોય તે તેવા જ રૂપમાં અન્યને પોતાના જેવો યથાર્થ બોધ કરવા, શ્રોતાને અનુદ્વેગ કરનારા, શ્રોતાને વર્તમાનમાં પ્રિય જણાનારા પરિણામે શ્રોતાનું હિત કરનારા, કપટરહિત અને નિર્ભ્રાંત વચનવડે કહેવું તે **સત્ય** કહેવાય છે.

(૩) **અસ્તેય:–** સુદૃઢ અસ્પૃહા રાખી મન, વાણી અને શરીરથી કોઈપણ મનુષ્યનું કાંઈપણ દ્રવ્ય શાસ્ત્રે

નિષિદ્ધ કરેલી રીતે ગ્રહણ ન કરવું તે **અસ્તેય** કહેવાય છે.

(૪) **બ્રહ્મચર્ય:–** ઉપસ્થેંદ્રિયના યથાર્થ સંયમને **બ્રહ્મચર્ય** કહેવાય છે, અથવા મન, વાણી ને શરીરથી સર્વ અવસ્થાઓમાં સર્વદા સર્વત્ર મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે **બ્રહ્મચર્ય** કહેવાય છે.

બ્રહ્મચર્ય આઠ પ્રકારના લક્ષણવાળું છે.

૧ રાગપૂર્વક પરસ્ત્રીનું દર્શન ન કરવું. ૨ કુબુદ્ધિથી પરસ્ત્રીનો સ્પર્શ ન કરવો. ૩ પરસ્ત્રી સાથે રમત ગમત ન કરવી. ૪ કુબુદ્ધિથી પરસ્ત્રીના ગુણનું કથન ન કરવું. ૫ પરસ્ત્રી સાથે એકાંતમાં ભાષણ ન કરવું. ૬ કુબુદ્ધિથી પરસ્ત્રીનું સ્મરણ ન કરવું. ૭ પરસ્ત્રીના સમાગમનો નિશ્ચય ન કરવો. ૮ પરસ્ત્રીનો સમાગમ ન કરવો.

ગૃહસ્થનું બ્રહ્મચર્ય ચાર પ્રકારનું છે.

૧ **કૃષ્ણબ્રહ્મચર્ય:–** ગૃહસ્થે પરદારાના સંગનો સર્વપ્રકારે ત્યાગ સવીને ઋતુકાળના ચાર દિવસો વર્જી પ્રજોત્પત્તિનો હેતુ પ્રધાન રાખી સ્વદારસંગ સેવવો તે **કૃષ્ણબ્રહ્મચર્ય** કહેવાય છે.

૨ **રક્તબ્રહ્મચર્ય:–** ગૃહસ્થે પરદારાના સંગનો સર્વ પ્રકારે ત્યાગ સેવી, દિવસ, ઋતુના ચાર દિવસો અને વ્રત તથા પર્વના દિવસોથી ભિન્ન કાળે પ્રજોત્પત્તિનો હેતુ પ્રધાન રાખી સ્વપત્નીનો સંગ સેવવો તે **રક્તબ્રહ્મચર્ય**.

૩ **શુકલબ્રહ્મચર્ય**:- પરદારાના સંગનો પૂર્વોક્ત રીતે સુદૃઢ ત્યાગ સેવી, દિવસ, ઋતુના ચાર દિવસો, અને વ્રત તથા પર્વના દિવસો વર્જી ઋતુપ્રાપ્તિ પછીના પાંચથી સોળમા દિવસની અંદરના કોઇ પણ એક દિવસની રાત્રિએ ચિત્તમાં દીનભાવ તથા વ્યાકુળતા નહિ ઉપજવા દઈ સંતાનોત્પત્તિના કર્તવ્યરૂપે સ્વદારનો સંગ સેવવો તે **શુકલબ્રહ્મચર્ય** કહેવાય છે.

૪ **વિમલબ્રહ્મચર્ય**:- ગૃહસ્થે પૂર્વોક્ત રીતે પરદારાના સંગનો તથા સ્વસ્ત્રીના સંગનો સુદૃઢ ત્યાગ રાખી ઊર્ધ્વરેતા રહેવું તે **વિમલ બ્રહ્મચર્ય** કહેવાય છે.

બ્રહ્મચારી ચાર પ્રકારના છે.

૧ **ગાયત્ર**:- ઉપનયન આપ્યા પછી ત્રણ રાત મોળું **જમીને, નીચે** શયન કરીને ગાયત્રીનું અધ્યયન કરે તે ગાયત્ર બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

૨ **બ્રાહ્મ**:- ચોવીશ વર્ષ બ્રહ્મચારીના નિયમોનું પાલન કરી ગુરુકુલમાં વસી વેદાધ્યયન કરે, તે બ્રાહ્મ બ્રહ્મચારી કહેવાય છે.

૩ **પ્રાજાપત્ય** :- અડતાલીશ વર્ષ ગુરુકુલમાં વસી બ્રહ્મચર્ય પાળી વેદાધ્યયન કરે તે **પ્રાજાપત્ય બ્રહ્મચારી** કહેવાય છે.

૪ **બૃહન્**:- મરણપર્યંત ગુરુકુલમાં વસી બ્રહ્મચર્ય

પાળી અધ્યયનાદિ કરે તે **બૃહન્ બ્રહ્મચારી** કહેવાય છે.

કેટલાક લેખકો ગાયત્ર, બ્રાહ્મ અને પ્રાજાપત્ય બ્રહ્મચારીને **ઉપકુર્વાણ** અને **બૃહન્ને નૈષ્ઠિક** એવા નામથી ઓળખે છે.

બ્રહ્મચર્યનું ફલ

બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને તેથી તે વીર્યવાન્ પુરુષ શુભગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વીર્યની સ્થિરતાથી મન અને પ્રાણ પણ **સ્થિર** થાય છે.

બ્રાહ્મણાદિકે પાળવાયોગ્ય બ્રહ્મચર્યાદિ શાસ્ત્રોક્ત ધર્મભેદને **આશ્રમ** કહેવામાં આવે છે.

આ આશ્રમના ચાર પ્રકાર છે.

૧. **બ્રહ્મચર્ય**:-આ બ્રહ્મચર્યનું વર્ણન થઈ ગયું છે.

૨. **ગૃહસ્થ**:- **દ્વિજ ગૃહસ્થ બે પ્રકારના છે.**

૧ **સ્નાતક**:- સમાવર્તન (ધાર્મિક અભ્યાસ સમાપ્ત) કર્યા છતાં પણ કન્યા ન મળવાથી નહિ પરણેલા તે સ્નાતક કહેવાય છે.

૨ **કૃતદાર**:- સમાવર્તન કરી પરણેલા ગૃહસ્થ કૃતદાર કહેવાય છે.

વૃત્તિભેદે ગૃહસ્થો ચાર પ્રકારના છે :

૧ **વાર્તાકવૃત્તિ** :– અનિંદ્ય પ્રકારે ખેતી, પશુપાલન ને વ્યાપાર કરનારા.

૨ **શાલીનવૃત્તિ** :– યજન, (પોતે યજ્ઞ કરવા) અધ્યયન ને દાન કરનારા પણ યાજન, (અન્યને યજ્ઞ કરાવવો) અધ્યાપન (શીખવવું) અને પ્રતિગ્રહ (દાન લેવું) નહિ કરનારા, તે શાલીનવૃત્તિ કહેવાય છે.

૩ **યાયાવરા** :–યજન, યાજન, અધ્યયન, અધ્યાપન, દાન ને પ્રતિગ્રહ કરનારા તે યાયાવરા કહેવાય છે.

૪ **ઘોરસંન્યાસિકા** :– પવિત્ર રહી નિત્ય ઊંછ (બજારમાં, માર્ગમાં, કિંવા ખેતરમાં પડી રહેલા અનાજને એકઠું કરી લેવું તે ઊંછ) વૃત્તિ કરનારા તે ઘોર સંન્યાસિકા કહેવાય છે.

૩ **વાનપ્રસ્થ** :–બે પ્રકારના છે. **સદાર** સ્ત્રીસહિત ને **અદાર.**

વૃત્તિભેદે વાનપ્રસ્થ ચાર પ્રકારના છે :

૧ **વૈખાનસ** :– ગામબહારની વગર ખેડેલી ભૂમિમાં ઉત્પન્ન થયેલ ઔષધિ તથા વનસ્પતિવડે અગ્નિની પરિચર્યા કરીને પંચમહાયજ્ઞ કરનારા તે વૈખાનસ કહેવાય છે.

૨ **ઔદુંબર** :– પ્રાતઃકાળમાં ઊઠતાં જે દિશાભણી દૃષ્ટિ પડે તે દિશાભણીથી આણેલ, ઊંમરાં,

બોર, નીવાર (અરડાઉ ડાંગર)ને શ્યામાક (સામો) એ વડે અગ્નિની પરિચર્યા કરીને પંચમહાયજ્ઞ કરનારા.

૩ **વાલખિલ્ય** :– જટાને ધારણ કરનાર, જીર્ણવસ્ત્ર, મૃગાદિચર્મ કે વલ્કલ ધારણ કરનાર, ને કાર્તિકની પૌર્ણમાસીને દિવસે આગળ સંગ્રહી રાખેલ પુષ્પફળનો ત્યાગ કરતા છતા બાકી રહેલા આઠ માસ વૃત્તિને (ફળાદિ ઉપયોગી પદાર્થોને) ઉપાર્જન કરી અગ્નિનું પરિચરણ કરીને પંચમહાયજ્ઞ કરનારા તે વાલખિલ્ય કહેવાય છે.

૪ **ફેનપ** :– બહારથી ઉન્મત્ત જેવા જણાતા, ખરી ગયેલાં પાંદડાં અને ફળોનું ભોજન કરનારા, જ્યાં ત્યાં રહેતાં છતાં અગ્નિની પરિચર્યા કરીને પંચમહાયજ્ઞ કરનારા તે ફેનપ કહેવાય છે.

૪ **સંન્યાસ** :– સંન્યાસના બે પ્રકાર છે :–

૧ **વિદ્વત્સંન્યાસ** :– ચિત્તની શાંતિમાટે તત્ત્વજ્ઞાની જે સંન્યાસ ગ્રહણ કરે તે.

૨ **વિવિદિષાસંન્યાસ** :– પરમતત્ત્વને જાણવામાટે જે સંન્યાસ ગ્રહણ કરવામાં આવે તેને વિવિદિષા સંન્યાસ કહેવામાં આવે છે.

વિવિદિષાવાળા સંન્યાસીના ચાર પ્રકાર છે.

૧ **કુટિચક** :– વૃદ્ધાવસ્થામાં સંન્યાસ ગ્રહણ કરી ગામબહાર

પર્ણકુટિમાં અથવા પોતાના ઘરમાંની એક જુદી ઓરડીમાં રહે, ત્રણદંડ ધારણ કરે, કાષાય (ભગવાં) વસ્ત્ર ધારણ કરે, પાદુકા, યજ્ઞોપવીત, શિખા, કૌપીન, જલપાત્ર ને કમંડલુ રાખે, ને સંબંધિજનોને ઘેર અથવા પોતાને ઘેર ભિક્ષા કરે, તથા આત્મનિષ્ઠા રાખે તે કુટિચક કહેવાય છે.

૨ **બહૂદક** :– પુત્રાદિકનો ત્યાગ કરી તીર્થયાત્રામાં **ભ્રમણ** કરે, કુટિચકના જેવાં વેષાદિ ધારણ કરે, ને સાત ઘરે ભિક્ષા માગી પ્રાણ ધારણ કરે તે બહૂદક કહેવાય છે. (બહુ+ઉદક=પાણીમાં સ્નાન કરનાર, બહુ તીર્થ કરનાર.)

૩ **હંસ** :– એક દંડ ધારણ કરે, પૂર્વોક્ત વેષને ધારણ કરે, ગ્રામને વિષે એક રાત્રિ ને નગર કિંવા તીર્થને વિષે પાંચ રાત્રિ રહે, કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણાદિ વ્રત કરે, તથા પ્રણવનો જપ કરે તે હંસ કહેવાય છે.

૪ **પરમહંસ** :– શિખા ઉપવીતનો ત્યાગ કરી એક દંડ ધારણ કરે, કિંવા ન કરે, કંથા કૌપીન રાખે, એકાંત સ્થાનમાં રાત્રિનિવાસ કરે, ને ચારે વર્ણમાં (દંડનો ત્યાગ ન કર્યો હોય તો માત્ર બ્રાહ્મણને ત્યાં જ) ભિક્ષા કરે, અને માત્ર વેદાંતનાં શ્રવણાદિમાટેજ જે આ સંન્યાસ ગ્રહણ કરે તે પરમહંસ કહેવાય છે.

ભગવાં વસ્ત્ર ચારે સંન્યાસીમાટે છે. સ્નાન, શૌચાચમન, જપ, બ્રહ્મચર્ય ને ધ્યાનાદિ આત્મસાક્ષાત્કારનાં સાધન પણ ચારેમાટે આવશ્યક છે.

૫ **અપરિગ્રહ** :– વિષયોમાં રહેલા અર્જન, રક્ષણ, ક્ષય, સંગ ને હિંસા એ દોષોના દર્શનથી, શરીરયાત્રાના નિર્વાહથી વિશેષ, શાસ્ત્રવિધિપ્રમાણે પ્રાપ્ત થાય તોપણ, અસ્વીકાર કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતાપ્રમાણે યમો દશ છે.

૧ અહિંસા, ૨ સત્ય, ૩ અસ્તેય, ૪ બ્રહ્મચર્ય, ૫ ક્ષમા, ૬ ધૃતિ, ૭ દયા, ૮ આર્જવ (સરલતા) ૯ મિતાહાર, ૧૦ શૌચ.

આ દશ યમનો ઉપલા પાંચ યમમાં સમાવેશ થઈ શકે છે, માટે તેનું જુદું વર્ણન કર્યું નથી.

જાતિ, દેશ, કાળ અને સમયથી (પ્રયોજનથી) તે અહિંસાદિને વિચ્છિન્ન કરવામાં ન આવે, અથવા સર્વતોભાવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે તે સાર્વભૌમ **મહાવ્રત** કહેવાય છે.

૨ નિયમ

જન્મના હેતુભૂત કામ્યધર્મથી નિવૃત્ત કરીને મોક્ષના હેતુભૂત નિષ્કામ ધર્મમાં પ્રેરણા કરનાર તપાદિને **નિયમ** કહેવામાં આવે છે.

શ્રીઇશ્વરગીતાદિ પ્રમાણે નિયમના પાંચ પ્રકાર છે.

(૧) **પવિત્રતા**:– પવિત્રતા બે પ્રકારની છે.

(૧) બાહ્યશૌચ જળ ને માટીવડે સ્થૂલશરીરને પવિત્ર રાખવું તે.

(૨) આંતરશૌચ વા અભ્યંતરશૌચઃ–મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું તેમજ સુખી પ્રાણીપ્રતિ મૈત્રીની ભાવના કરવી, દુઃખી પ્રાણીપર કરૂણાની ભાવના કરવી, પાપીની ઉપેક્ષા કરવી, અને પુણ્યવાન્ પ્રતિ હર્ષની ભાવના કરવી તે આંતરશૌચ કહેવાય છે.

આ મૈત્ર્યાદિ ભાવના જ્ઞાનનાં વીશ સાધનોની ઉપલક્ષક છે.

જ્ઞાનનાં વીશ સાધનો

૧ અમાનીપણું. ૨ અદંભીપણું. ૩ અહિંસા. ૪ ક્ષમા. ૫ સરલતા. ૬ આચાર્યની સેવા. ૭ પવિત્રતા. ૮ સન્માર્ગમાં સ્થિતિ. ૯ શરીરાદિને વશ રાખવાં. ૧૦ ઇંદ્રિયોના વિષયોમાં વૈરાગ્ય. ૧૧ અહંકારરહિતપણું. ૧૨ જન્મ, જરા, મૃત્યુ ને વ્યાધિનાં દુઃખો ને દોષોને વારંવાર જોવાં. ૧૩ સ્ત્રી પુત્ર ને ઘરમાં મમતાનો અભાવ. ૧૪ તેઓમાં હુંપણાની બુદ્ધિનો અભાવ. ૧૫ પ્રિયપદાર્થની પ્રાપ્તિમાં હર્ષ ને અપ્રિય પદાર્થની પ્રાપ્તિમાં શોક ન કરવો. ૧૬ પરમાત્મામાં અવ્યભિચારિણી ભક્તિ. ૧૭ એકાંત દેશનું સેવન. ૧૮ વિષયિજનોની સભામાં અરુચિ. ૧૯ આત્મા ને અનાત્માના જ્ઞાનમાં નિષ્ઠા રાખવી. ૨૦ તત્ત્વજ્ઞાનનું ફળ જે મોક્ષ તેને વારંવાર જોવું.

જ્ઞાનની સાત ભૂમિકા છે.

૧ **શુભેચ્છાઃ**– આ વિશ્વમાં ગ્રહણ કરવાયોગ્ય શું છે, ને ત્યાગ કરવાયોગ્ય શું છે એમ શ્રીસદ્ગુરુ અને

સત્શાસ્ત્રથી જાણવાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉપજે તે શુભેચ્છા. ટુંકામાં વિષયોમાં વૈરાગ્ય ઉપજી મોક્ષ મેળવવાની ઇચ્છા ઉપજે તે શુભેચ્છા કહેવાય છે.

૨ **વિચારણાઃ** વિવેકાદિ સાધન સંપાદન કરી, તથા શ્રીસદ્ગુરુનું વિધિવત્ શરણગ્રહણ કરી, તેમની પાસેથી સત્શાસ્ત્રનું શ્રવણ કરવું, તથા તેમણે ઉપદેશ કરેલા વિષયનું મનન કરવું તે વિચારણા.

૩ **તનુમાનસાઃ** મનને બ્રહ્મમાં રોકી તેના સ્થૂલભાવની નિવૃત્તિ કરી સૂક્ષ્મ કરવું તે તનુમાનસા કહેવાય છે.

૪ **સત્ત્વાપત્તિઃ** સત્ત્વ–આત્મસ્વરૂપ અને આપત્તિ–પ્રાપ્તિ. આત્મસ્વરૂપની પ્રાપ્તિ એટલે હાથમાં રાખેલાં આંમળાંની પેઠે પોતાના આત્મસ્વરૂપનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થવો તે સત્ત્વાપત્તિ.

૫ **અસંસકિતકાઃ** સર્વ સિદ્ધિઓના સ્થાનરૂપ આત્મામાં ચિત્ત વિરામ પામવાથી જે સિદ્ધિઓ અનુભવવામાં આવે તેનાં આસક્તિ ન થવી તે અસંસક્તિકા કહેવાય છે.

૬ **પદાર્થાભાવનીઃ**– બ્રહ્મવિના બીજા કોઇપણ પદાર્થની પોતાની મેળે પ્રતીતિ ન થાય એવી ચિત્તની અવસ્થા તે પદાર્થાભાવની કહેવાય છે.

૭ **તુર્યગાઃ**– વિશ્વની ચોથી સ્થિતિરૂપ જે બ્રહ્મ તેમાંજ દેહપાતસુધી સર્વદા ચિત્તની સ્થિતિ રહેવી તે તુર્યગા કહેવાય છે.

જ્ઞાનની ભૂમિકાઓને પામેલાની પદવી.

સાધકઃ– શુભેચ્છા, વિચારણા ને તનુમાનસા આ ત્રણ ભૂમિકાઓને પામેલાઓ સાધક કહેવાય છે, અને તેમનું મૃત્યુ થયે તેઓ યોગભ્રષ્ટ કહેવાય છે.

બ્રહ્મવિત્ વા જ્ઞાનીઃ– સત્ત્વાપત્તિ નામની ચોથી ભૂમિકાને પામેલા બ્રહ્મવિત્ વા જ્ઞાની કહેવાય છે.

બ્રહ્મવિદ્વર વા જીવન્મુક્તઃ– અસંસક્તિકા નામની પાંચમી ભૂમિકાને પામેલા બ્રહ્મવિદ્વર વા જીવન્મુક્ત કહેવાય છે.

બ્રહ્મવિદ્ વરીયાન વા મહામુક્તઃ– પદાર્થાભાવની નામની છઠ્ઠી ભૂમિકાને પામેલા બ્રહ્મવિદ્ વરીયાન વા મહામુક્ત કહેવાય છે.

બ્રહ્મવિદ્ વરિષ્ઠ વા અતિમુક્તઃ– તુર્યગા નામની સાતમી ભૂમિકાને પામેલા બ્રહ્મવિદ્ વરિષ્ઠ વા અતિમુક્ત કહેવાય છે.

જ્ઞાનની ભૂમિકાને પામેલાના ચિત્તની અવસ્થા.

પહેલી ત્રણ ભૂમિકાવાળા જગત્‌ને સત્યરૂપે જુએ છે, તેથી તેમના ચિત્તની જાગ્રદવસ્થા કહેવાય છે. ચોથી ભૂમિકાને પામેલા જગત્‌ને સ્વપ્નરૂપે જુએ છે તેથી તેમના ચિત્તની સ્વપ્નાવસ્થા કહેવાય છે. પાંચમી ભૂમિકાને પામેલા જગત્‌ને સુષુપ્તિ જેવા ચિત્તથી જુએ છે તેથી તેમના ચિત્તની **સુષુપ્તિ અવસ્થા** કહેવાય છે. છઠ્ઠી ભૂમિકાને પામેલા પોતાની મેળે

જગત્‌ને જોતા નથી, પણ બીજાના પ્રયત્નથી જગત્‌ને જુએ છે તેથી તેમના ચિત્તની **ગાઢ સુષુપ્તિ અવસ્થા** કહેવાય છે. સાતમી ભૂમિકાને પામેલા પોતાની મેળે કે બીજાના પ્રયત્નથી જગત્‌ને જોતા નથી તેથી તેમના ચિત્તની **ઘન-સુષુપ્તિઅવસ્થા** છે.

ભક્તિ નવ પ્રકારની છે.

૧ **શ્રવણઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવના વા શ્રીસદ્‌ગુરુના ગુણાનુવાદ પ્રેમ અને શ્રદ્ધાસહિત સાંભળવા તે.

૨ **કીર્તનઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવના વા શ્રીસદ્‌ગુરુના મહિમાનું શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક ગાન કરવું તે.

૩ **સ્મરણઃ**–પોતાના ઇષ્ટદેવના વા શ્રીસદ્‌ગુરુના નામને અને ગુણોને સંભારવા તે, વા મંત્રનો જપ કરવો તે.

૪ **પાદસેવનઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવના વા શ્રીસદ્‌ગુરુના વા તેમની પ્રતિમાના ચરણકમળની શ્રદ્ધા ને પ્રીતિથી સેવા કરવી તે.

૫ **અર્ચનઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવનું શ્રીસદ્‌ગુરુનું ભાવપૂર્વક પૂજન કરવું તે.

૬ **વંદનઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવને વા શ્રીસદ્‌ગુરુને પ્રેમપૂર્વક દીનભાવથી નમસ્કાર કરવા તે.

૭ **દાસ્યઃ**– પોતાના ઇષ્ટદેવની વા શ્રીસદ્‌ગુરુની ગર્ભદાસની (ગુલામની) પેઠે પ્રસન્નમને સેવા કરવી તે.

૮ **સખ્ય :** પોતાના ઇષ્ટદેવની વા શ્રીસદ્દગુરુની સાથે પવિત્ર મિત્રની પેઠે વર્તવું તે.

૯ **આત્મનિવેદન :** પોતાનું માનેલું સર્વસ્વ શુદ્ધબુદ્ધિથી પોતાના ઇષ્ટદેવને વા શ્રીસદ્દગુરુને અર્પણ કરીને મમતારહિત રહેવું તે.

આ નવ પ્રકારમાંના કોઈપણ એક પ્રકારની ભક્તિ કરે તે **ભકત** છે.

ભકત ચાર પ્રકારના હોય છે.

૧ **આર્ત :** પોતાની આર્થિક પ્રતિકૂળતાની વા શારીરિક કે માનસ દુઃખની નિવૃત્તિમાટે અન્ય કાંઇ ન કરતાં સર્વદા આદરપૂર્વક શ્રીઈશ્વરનું સ્મરણચિંતનાદિ કરનારો ભક્ત તે આર્ત એટલે દુઃખી કહેવાય છે.

૨ **અર્થાર્થી :** જે દ્રવ્યાદિ અનુકૂળ પદાર્થની પ્રાપ્તિમાટે અથવા પોતાની પાસે દ્રવ્યાદિ હોય તેમાં વૃદ્ધિ થવામાટે અથવા સ્ત્રીપુત્રાદિ અનુકૂળ પ્રાણીની પ્રાપ્તિ માટે અન્ય કાંઇ ઉપાય ન કરતાં શ્રીઈશ્વરનું સ્મરણચિંતનાદિ કરે છે તે અર્થાર્થી ભક્ત કહેવાય છે.

૩ **જિજ્ઞાસુભકત :** શ્રીઈશ્વરનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ જાણવા-માટે જે મનુષ્ય અન્ય કાંઇ ન કરતાં આદરપૂર્વક નિરંતર પવિત્ર અંતઃકરણવડે શ્રીઈશ્વરનું સ્મરણચિંતન કરે છે, વા શ્રીઈશ્વરના જ્ઞાની ભક્તોનો વા મહાત્મા-

ઓનો પ્રેમપૂર્વક નિરંતર સંગ કરે છે, તથા તેમની આદરપૂર્વક સેવા કરે છે તે જિજ્ઞાસુભક્ત કહેવાય છે.

૪ **જ્ઞાનીભકત:** આ જિજ્ઞાસુ ભકતપર જ્યારે શ્રીઈશ્વરની અમોઘકૃપા થાય છે ત્યારે તેમને શ્રીઈશ્વરના સ્વરૂપનો સાક્ષાત્કાર થઇ તેઓ જિજ્ઞાસુ મટી જ્ઞાની ભક્ત થાય છે.

(૨) **સંતોષ :–** પ્રારબ્ધકર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિ શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં તૃપ્તિ રાખવી, અને તેથી અધિક પદાર્થો મેળવવાની ઈચ્છા ન રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે.

(૩) **તપઃ–** મન, વાણી અને શરીરની નિષિદ્ધ પ્રવૃત્તિને અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યવડે રોકવી, અને તેમને સાવધાનતાપૂર્વક વિહિત પ્રવૃત્તિમાં જોડવાં વા શ્રદ્ધાપૂર્વક પોતાના વર્ણાશ્રમના ધર્મોનું યથાયોગ્ય પાલન કરવું તે મુખ્ય તપ કહેવાય છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિપ્રમાણે કૃચ્છ્ર ચાંદ્રાયણાદિ વ્રતો કરીને જે શરીરનું શોષણ કરવું તે ગૌણ તપ છે.

(૪) **સ્વાધ્યાય :–** મોક્ષશાસ્ત્રનું અધ્યયન, વા પ્રણવ, ગાયત્રી કે પોતાના શ્રીસદ્દગુરુએ અકારણ કૃપા લાવી ઉપદેશ કરેલા મંત્રનો અર્થસહિત જપ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે.

(૫) **ઈશ્વિરપ્રણિધાન :–** ફલેચ્છાનો ત્યાગ કરી સર્વ કર્મો શ્રીસદ્દગુરુ પરમાત્માને અર્પણ કરવાં,

અથવા મારાથી જે કાંઈ કર્મ થાય છે તે મારા કર્માનુસાર શ્રીઈશ્વરની પ્રેરણાથી થાય છે એમ માની નિરભિમાની રહેવું તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે.

શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતા પ્રમાણે નિયમો દશ છે.

૧ તપ, ૨ સંતોષ ૩ આસ્તિકય ૪ દાન ૫ ઈશ્વર-પૂજન, ૬ સિદ્ધાંત વાકયસ્મરણ ૭ મતિ, ૮ લોકલજ્જા, ૯ જપ, ૧૦ હોમ વા વ્રત.

આ દશ નિયમનો ઉપલા પાંચ નિયમમાં સમાવેશ થઈ શકે છે માટે અત્રે તેનું જુદું વર્ણન કર્યું નથી.

૩ આસન

શરીર ડોલે નહિ, ને મન વ્યાકુલ ન થાય એવી રીતે શરીરને રાખવાની પદ્ધતિ તે આસન કહેવાય છે.

યોગકલામાં નિપુણ એવા શ્રીઆદિનાથે (શ્રીમહેશ્વરે) ચોરાશી લાખ જાતનાં આસનો કહ્યાં છે. નીચલાં ચોરાશી આસનો મુખ્ય છે.

૧ સિદ્ધાસન, ૨ પદ્માસન, ૩ દૃઢાસન, ૪ વીરાસન, ૫ પવનમુકતાસન, ૬ ધીરાસન, ૭ વામશ્વાસગમનાસન, ૮ પશ્ચિમતાન, ૯ વાતાયનાસન, ૧૦ મયૂરાસન, ૧૧ મત્સ્યેંદ્રાસન, ૧૨ અર્ધપદ્માસન, ૧૩ કુકકુટાસન, ૧૪ ગોરક્ષાસન વા ભદ્રાસન, ૧૫ ઊર્ધ્વપદ્માસન, ૧૬ અર્ધપાદાસન, ૧૭ સવાસન, ૧૮ મકરાસન, ૧૯ વામપાદાસન, ૨૦ ધનુરાસન

૨૧ દ્વિપાદશીર્ષાસન, ૨૨ સ્થિરાસન, ૨૩ વૃક્ષાસન, ૨૪ ચક્રાસન, ૨૫ નાડાસન, ૨૬ વામચક્ષુર્યાંશપાદાસન, ૨૭ ઊર્ધ્વધનુરાસન, ૨૮ વામસિદ્ધાસન, ૨૯ સ્વસ્તિકાસન, ૩૦ સ્થિતવિવેકાસન, ૩૧ વામતર્કાસન, ૩૨ નિઃશ્વાસાસન, ૩૩ અર્ધકૂર્માસન, ૩૪ ગરુડાસન, ૩૫ સિંહાસન, ૩૬ પૂર્ણ-ત્રિકોણાસન, ૩૭ પ્રાર્થનાસન, ૩૮ પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન, ૩૯ વામભુજાસન, ૪૦ વામહસ્તભયંકરાસન, ૪૧ વામાર્ધ-પદ્માસન, ૪૨ અંગુષ્ઠાસન, ૪૩ યષ્ટિકાસન, ૪૪ વામાર્ધ-પાદાસન, ૪૫ દ્વિભુજાસન, ૪૬ વામવક્રાસન, ૪૭ વામ-જાન્વાસન, ૪૮ વામશાખાસન, ૪૯ ત્રિસ્થંભાસન, ૫૦ વામપાદઅપાનગમનાસન, ૫૧ હંસાસન, ૫૨ ગોમુખાસન, ૫૩ કૂર્માસન, ૫૪ ઉત્તાનકૂર્માસન, ૫૫ મત્સાસન, ૫૬ ઉત્કટાસન, ૫૭ મંડૂકાસન, ૫૮ ઉત્તનમંડૂકાસન ૫૯ વૃષાસન, ૬૦ શલભાસન, ૬૧ ઊષ્ટાસન, ૬૨ ભુજંગાસન, ૬૩ સકટાસન, ૬૪ કાર્મુકાસન, ૬૫ લોલાસન, ૬૬ ઉત્તમાંગાસન, ૬૭ યોન્યાસન, ૬૮ પર્વતાસન, ૬૯ પ્રાણાસન, ૭૦ અપાનાસન, ૭૧ સમાનાસન, ૭૨ ગ્રંથિભેદાસન, ૭૩ સર્વાંગાસન, ૭૪ કોકિલાસન, ૭૫ આનંદમંદિરાસન, ૭૬ ખંજનાસન, ૭૭ પવનાસન, ૭૮ કુંજરાસન, ૭૯ વ્યાઘ્રાસન, ૮૦ પર્યંકાસન ૮૧ સમસંસ્થાનાસન, ૮૨ ક્ષેમાસન, ૮૩ ઊષ્ટ્રનિષદનાસન, ૮૪ સોપાશ્રયાસન.

યોગીંદ્ર સ્વાત્મારામે નીચલાં પંદર આસનોને વિશેષ ઉપયોગી માન્યાં છે.

૧ **સિદ્ધાસન** :- ડાબા પગની પાની સીવનીમાં રાખીને જમણા પગની પાની ઉપસ્થના મૂલ ઉપર રાખીને ચિબુકને હૃદયથી ઉપર ચાર આંગળા પર સુસ્થિર કરી, સ્થિર દૃષ્ટિવડે ભ્રકુટિના મધ્યભાગને જુએ, આ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. સિદ્ધાસને બેસવાથી મસ્તક વિના શરીરનો મધ્યભાગ સીધો રહે છે, ને શ્વાસોચ્છ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે, વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે. લોહી યોગ્ય રીતે ફરવાથી શરીરનિરોગ રહે છે, ને જ્ઞાનના પ્રતિબંધક સંસ્કારો દૂર થવા માંડે છે. આસનોમાં સિદ્ધાસન મુખ્ય છે.

૨ **પદ્માસન** :- જમણા પગને ડાબા સાથળના મૂલ ઉપર રાખી તથા ડાબા પગને જમણા સાથળના મૂળ ઉપર રાખી, બંને હાથોને પછવાડે લઇ જઈ, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની વડે જમણા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની વડે ડાબા પગના અંગુઠાને પકડીને, હૃદયથી ઉપર આશરે ચાર આંગળ પર ચિબુકને સ્થિર સ્થાપી, નાકના અગ્રભાગને જુએ, તે પદ્માસન કહેવાય છે. પદ્માસન કરવાથી શ્વાસની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે. વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે, આરોગ્ય સારું રહે છે, આળસ્ય થતું નથી, ને પૂર્વે થયેલા વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩ **સ્વસ્તિકાસન** :- બંને પીંડીના ઉપલા ભાગની અને બંને સાથળના નીચલા ભાગની મધ્યે, બંને પગને રાખી સીધા બેસવું તે સ્વસ્તિકાર્સન કહેવાય છે. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરનું આરોગ્ય જાળવનાર છે.

૪ **ગોમુખાસન** :- ડાબી બાજુની કેડના નીચલા ભાગમાં જમણા પગની એડી રાખવી એટલે પછવાડે ગાયના મોઢાના જેવો આકાર કરીને બેસવું, તે ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનવડે અપાનવાયુ ઊર્ધ્વગામી થાય છે, પ્રાણવાયુ અધોગામી થાય છે, ને ચિત્ત શાંત થાય છે.

૫ **વીરાસન** :- જમણા પગને ડાબા સાથળ પર રાખીને અને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે વીરાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી આંખ ઓછી મીંટ મારે છે, ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીર બલ વધે છે.

૬ **કૂર્માસન** :- બંને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી બંને પગના ફણાને કાચબાના પાછલા પગની પેઠે રાખી, સાવધાન સ્થિર થઈને બેસવું, તે કૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનસહિત વીર્યનું ઊર્ધ્વગમન. ઇંદ્રિયોના બહિઃ પ્રવાહનું સ્તંભન ને શરીરબલની વૃદ્ધિ થાય છે.

૭ **કુક્કુટાસન** :- અર્ધપદ્માસને બેસી બંને જાનુઓ

તથા જંઘાઓના મધ્ય ભાગમાં બંને હાથોનો પ્રવેશ કરાવીને, તેમને ભૂમિ પર રાખી, શરીરને ઉપાડવું તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ ને જઠરાગ્નિની પ્રબલતા થાય છે, તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઈ તેઓ નિર્મળ થાય છે.

૮ **ઉત્તાનકૂર્માસન** :- ડાબા સાથળ પર જમણો પગ અને જમણા સાથળ પર ડાબો પગ રાખીને, બંને હાથો કુક્કુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, પછી બંને હાથ ઊંચા કરી, તે હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું, તે ઉત્તાન-કૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યની નિવૃત્તિ અને ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે.

૯ **ધનુરાસન** :- બેસીને બંને પગના અંગુઠાને બંને વિપરીત હાથથી પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો અને બીજા પગને કાન સુધી ખેંચીને લાવવો, તે ધનુરા-સન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે, કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૧૦ **મત્સ્યેંદ્રાસન** :- ડાબા સાથળના મૂળમાં જમણા પગને રાખી, જાનુથી બહાર ડાબાપગને હાથથી લપેટીને તથા પકડીને, ડાબાભાગની પીઠની ભણી મુખ રાખીને બેસે, તે મત્સ્યેંદ્રાસન કહેવાય છે. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહરોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત

કરે છે, કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરે છે, નિંદ્રાને નિયમમાં આણે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતાં તેને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે.

૧૧ **પશ્ચિમતાન** :– બેસી, બંને પગ દંડની પેઠે સંમુખ લાંબા કરી, બંને પગના અંગુઠાઓને બંને હાથથી ગ્રહણ કરીને લલાટને ઢીંચણ પર રાખવું, તે પશ્ચિમતાન કહેવાય છે. આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ થાય છે, ઉદરના મધ્યભાગનું કૃશ-પણું થાય છે, ને આરોગ્યની તથા નાડીઓના વળના સામ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૨ **મયૂરાસન** :– બંને હાથનાં તળાં, આંગળાં પહોળાં રાખી પૃથ્વીપર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી નાભિને પડખે ભરાવી શરીર ને મોરની પેઠે બંને હાથના આધા-રથી અધર રાખવું, તે મયૂરાસન કહેવાય છે. આ આસન ગુલ્મ, જલોદર, પ્લીહા, વાત, પિત્ત કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, તથા અપકારક અન્ન ને કદન્ન પણ પચાવી દે છે.

૧૩ **શવાસન** :– બંને હાથ તથા પગ લાંબા કરી, મોં આકાશભણી રાખી, સ્વસ્થપણે પીઠ પર ચત્તું શયન કરવું તે શવાસન વા મૃતાસન કહેવાય છે. આ આસનથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે, ને શ્રમ દૂર થાય છે.

૧૪ **સિંહાસન** :– વૃષણની નીચે સીવનીના જમણા ભાગમાં

ડાબા પગની પાની રાખે, અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને જાંગ ઉપર બંને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે, અને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી દેખ્યા કરે, તે સિંહાસન કહેવાય છે. આ આસનવડે મૂળ બંધ, ઉડ્ડીયાનબંધ ને જાલંધરબંધ સિદ્ધ થાય છે, શરીરબલ વધે છે, ને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

૧૫ **ગોરક્ષાસન વા ભદ્રાસન**:– વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં, ડાબા પગની એડી પગને ઊલટાવીને રાખવી, અને સીવનીના જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઊલટાવીને રાખવી, ને બંને હાથનાં આંગળાં તથા અંગુઠા વડે બંને પગનાં તળાં તથા આંગળાં મજબૂત અડાડી રાખવાં, તથા જાલંધર બંધ કરી નાસાગ્ર પર દૃષ્ટિ સ્થિર રાખવી, તે ગોરક્ષાસન વા ભદ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનો અભ્યાસ કરી શયન કરવાથી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી, અને ઘણા રોગો નાશ પામે છે, તથા કઠિન આસનો વડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે.

આસન જય

કોઈ પણ આસને ત્રણ કલાક સ્થિર બેસી શકાય ત્યારે તે આસન સિદ્ધ કર્યું કહેવાય છે, આને આસનજય પણ કહે છે.

ઉપલ્યાં આસનોમાંથી સિદ્ધાસન, પદ્માસન અને સ્વસ્તિકાસન યોગાભ્યાસમાં વિશેષ ઉપયોગી છે.

આસનનું ફલ

આસનોનું નાડી શુદ્ધિ તથા રોગ નિવૃત્તિ ફલ છે. નાડી શુદ્ધિ અને રોગાભાવ એ પ્રાણનિરોધ તથા ચિત્તનિરોધમાં ઉપકાર કરે છે.

૪ પ્રાણાયામ

શ્વાસોચ્છ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામના અધિકારી

જે યોગીયમ નિયમનું સારી રીતે પાલન કરી આસનજિત્ થયો હોય, જેણે ઇંદ્રિયો જીતી લીધી હોય, અને પથ્ય હિતકારી તથા પ્રમાણયુક્ત ભોજન કરનાર હોય તે, શ્રી સદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરી શકે.

શરીરમાં પ્રાણવહાનાડીઓ ઘણી છે; તેમાંની મુખ્ય નાડીઓ દશ છે.

૧ ઈડા, ડાબા ભાગમાં. ૨ પિંગલા, જમણા ભાગમાં. ૩ સુષુમ્ણા, મધ્ય ભાગમાં બરડાની કરોડ વિષે ૪ ગાંધારી, ડાબા નેત્રમાં. ૫ હસ્તિજિહ્વા, જમણા નેત્રમાં. ૬ યશસ્વિની, ડાબા કાનમાં. ૭ પૂષા, જમણા કાનમાં. ૮ અલંબુષા, મુખમાં, ૯ કૂહુ, લિંગદેશમાં. ૧૦ શંખિની, મૂલસ્થાનમાં. આ દશમાં ઈડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા મુખ્ય છે. સુષુમ્ણાના ચક્રોનું વર્ણન

આગળ થઇ ગયું છે. આ પ્રાણવહાનાડીઓમાં પ્રાણતત્ત્વનો વાસ છે. પ્રાણતત્ત્વના દશ પ્રકાર આગળ કહેવાઈ ગયા છે.

પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે.

૧ **રેચકઃ**— ઇડા નાડી વડે કે પિંગળા નાડીવડે શરીરમાંના વાયુને શનૈઃ શનૈઃ બહાર કાઢવો તે રેચક કહેવાય છે.

૨ **પૂરકઃ**— પિંગળા નાડીવડે કે ઇડા નાડીવડે બહારના વાયુનું શરીરની અંતર આકર્ષણ કરવું તે પૂરક કહેવાય છે.

૩ **કુંભકઃ**— સ્વશરીરમાં પૂરેલા વાયુને બહાર નહિ નીકળવા દેતાં, સ્વશરીરમાં નિરોધ કરીને રાખવામાં આવે તે કુંભક કહેવાય છે. બહારના વાયુને બહાર તથા અંતરના વાયુને અંતર સ્થિત રાખી, તેમનું ગ્રહણ તથા ત્યાગ ન કરવો, તે **કેવલ કુંભક** કહેવાય છે. અથવા પૂરક તથારેચક દ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે **સહિત કુંભક** અને તે વિના એકલો જ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવળ કુંભક કહેવાય છે.

કુંભક વા પ્રાણાયામ નવ પ્રકારના છે.

૧ **અનુલોમ વિલોમઃ**— જમણે નસકોરેથી પવનને બહાર કાઢી, ડાબે નસકોરેથી પવનને પૂરી, યથાશક્તિ રોકી, પછી જમણે નસકોરેથી તેને ઊતારવો, પછી જમણે નસકોરેથી પવનને ખેંચી યથાશક્તિ રોકી, ડાબે નસકોરેથી પવનને બહાર કાઢવો તે એક અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પૂરક કાળે સોળ, કુંભક કાળે ચોસઠ અને રેચકકાલે બત્રીશ વેળા મંત્ર જપવો. (પ્રણવજપ વા શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્માએ કૃપા લાવી ઉપદેશ કરેલા મંત્ર વડે પ્રાણાયામ કરવા.) જો એમ ન બને તો ક્રમથી આઠ, બત્રીશ અને સોળવેળા મંત્ર જપવો. પૂરકકાલે નાભિમાં શ્રી બ્રહ્માનું વા શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવું, કુંભક કાળે હૃદયમાં શ્રી વિષ્ણુનું વા શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવું, અને રેચક કાલે લલાટમાં શ્રી શિવનું વા શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્માનું ધ્યાન ધરવું. આવી રીતે કરેલો અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ (જપ તથા ધ્યાન સહિત પ્રાણાયામ) **સગર્ભ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ** કહેવાય છે. જપ તથા ધ્યાનરહિત પ્રાણાયામને **અગર્ભ પ્રાણાયામ** કહેવામાં આવે છે. પૂરક વેલા મૂલબંધ રાખવો, (ગુદાને તથા ઉપસ્થને ઊર્ધ્વ તથા નાભિને મેરુદંડભણી સારી રીતે બલપૂર્વક સંકોચી અપાનવાયુને ઊંચો ચઢાવવો તે **મૂલબંધ** કહેવાય છે.) કુંભક વેલા મૂલબંધસહિત જાલંધર બંધ કરવો. (કંઠને સંકોચી નીચે નમાવી, ડાઢીને હૃદયથી ચાર આંગળ છેટે દૃઢ પણે રાખવી, તે જલંધર બંધ કહેવાય છે. આ જાલંધર બંધથી ઇડાપિંગળાના વહનનું સ્તંભન થાય છે.) રેચકના આરંભમાં મૂલબંધ સહિત ઉડ્ડીયાનબંધ કરવો. (નાભિના ઉપલ્યા તથા નીચલ્યા ભાગને તે બરડાને અડી જાય એવી રીતે બલપૂર્વક પાછળ ખેંચવાની ક્રિયાને

ઉડ્ડીયાનબંધ કહેવામાં આવે છે. આનાથી શરીરમાંનો વાયુ સુષુમ્ણામાં ગમન કરે છે.) આવી રીતનો પ્રાણાયામ બંધ સહિત પ્રાણાયામ કહેવાય છે. જપ, ધ્યાન તથા બંધસહિત પ્રાણાયામ જ ઉત્તમ કહેવાય છે.

૨ **સૂર્યભેદનઃ**– જમણે નસકોરેથી વાયુને ખેંચી, યથાશક્તિ રોકી, પછી ડાબે નસકોરેથી તેને ઊતારવો તે સૂર્યભેદન. આ કુંભકથી શ્લેષ્મ, કફ ને શરદી દૂર થાય છે, વાયુના એંશી પ્રકારના દોષો તથા કૃમિના રોગની નિવૃત્તિ થાય છે, અને મસ્તકની શુદ્ધિ થાય છે.

૩ **ઉજ્જાયી** :– બંને નસકોરેથી બહારના વાયુને યથાશક્તિ ખેંચી, યથાશક્તિ રોકી પછી નાકના ડાબા છિદ્ર વડે તે વાયુને બહાર કાઢવો તે ઉજ્જાયી. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, નાડીવિકાર, જલવિકાર, ઉદરવિકાર તથા ધાતુના રોગોનો નાશ કરે છે, અને જઠરાગ્નિને બલવાન કરી અજીર્ણ તથા અશક્તિ દૂર કરે છે.

૪ **શીતલી** :– જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, નાસિકા બંધ રાખી, મુખવાટે બહારના વાયુને અંદર ખેંચી, યથાશક્તિ રોકી, પછી આરંભના અભ્યાસીએ ડાબે નસકોરેથી ધીમે ધીમે રેચક કરવો અને આગળ વધેલા અભ્યાસીએ બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે રેચક કરવો તે શીતલી. આ કુંભકથી શરીરમાંની વિશેષ ગરમી દૂર થઈ ઠંડક થાય છે, તથા ગુલ્મ, પ્લીહા, જ્વર તથા

પિત્તવિકાર મટે છે, ભૂખ અને તરષ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને આ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ **સીત્કારી** :– બે હોઠના વચ્ચે જીભને અર્ધગોળાકારે રાખીને, નાક બંધ રાખી, મુખવાટે સીત્કાર સહિત બહારના પવનને અંદર ખેંચી, યથાશક્તિ રોકી, પછી તેને ડાબી નાસિકા વાટે ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો તે સીત્કારી. આ કુંભકથી શરીરમાંની વિશેષ ગરમી દૂર થઈ ઠંડક થાય છે, શરીરની સુંદરતા વધે છે, ભૂખતરષ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીર બલ વધે છે, બુદ્ધિબલ વધે છે ને શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થવાય છે.

૬ **ભસ્ત્રિકા** :– જમણું નસકોરું બંધ રાખી, ડાબા નસકોરા વાટે યથાશકિત પૂરક રેચક ઉતાવળે કરવા, આમાં છેલ્લા પૂરક પછી વાયુને યથાશક્તિ રોકી, ડાબું નસકોરું બંધ રાખી, જમણે નસકોરે ધીરે ધીરે રેચક કરી, જમણે નસકોરેથી પૂરક રેચક ઉતાવળે યથાશકિત (ડાબે નસકોરે કર્યા હોય તેટલા) કરવા, છેલ્લા પૂરક પછી યથાશકિત વાયુને રોકી, જમણું નસકોરું બંધ રાખી, ડાબે નસકોરે રેચક કરવો. પૂરકરેચક ધમણની પેઠે કરવાના છે. આ ભસ્ત્રિકાકુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારો છે, તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા

રુદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે, અને કુંડલિનીને જાગ્રત કરે છે.

૭ **મૂર્ચ્છા** :– ડાબે નસકોરેથી પૂરક કરી, પછી દૃઢ જાલંધર બંધ કરવો, અને બંને હાથમાં બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાથી નાક, ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશકિત કુંભક કરવો, ને પછી શનૈઃ શનૈઃ જાલંધર બંધ સહિત જ જમણે નસકોરેથી રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્ચ્છા પમાડે છે, અને ચિત્તચાંચલ્યના નાશ દ્વારા સાત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ **પ્લાવિની** :– અર્ધ પદ્માસનવાળી, છાતી બહાર કાઢી, માથાભણી બંને હાથ લાંબા કરી, તેના અંગુઠાના આંકડા પરસ્પર ભીડી, શરીરમાં આવેલા અધિકવાયુથી ઉદરને ચારે ગમ પરિપૂર્ણ કરી સ્થિર થઈ સૂવું તે પ્લાવિની કહેવાય છે. આ કુંભકવાળો યોગી શરીર હળવું થઇ જવાથી સુખેથી અગાધ જળમાં કમલના પત્રની પેઠે ગમન કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં ઠંડક ઉપજાવે છે.

૯ **ભ્રામરી** :– જમણું નસકોરું બંધ રાખી, ડાબા નસકોરા દ્વારા ભમરાના જેવા શબ્દ સહિત બહારના વાયુને અંદર ખેંચી, પછી યથાશક્તિ રોકી, ધીમે ધીમે જમણા નસકોરા દ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો, એમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભકસાથે પૂરક રેચક કરવા તે

ભ્રામરી. આ કુંભકથી સાધકની ચિત્તચંચળતાનો નાશ થાય છે, ને તેના અંતઃકરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

કનિષ્ઠ, મધ્યમ અને ઉત્તમપ્રાણાયામ

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતાં જો શરીરમાં પ્રસ્વેદ આવે તો તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ જાણવો, જો તે કાલે શરીરમાં કંપ થાય તો તે મધ્યમ પ્રાણાયામ જાણવો, અને તે કાલે જો પ્રાણકલા બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાપ્ત થાય તો તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ જાણવો. કુંભકવડે રોકેલો પ્રાણવાયુ, જો મૂલાધારથી ચઢી તાળવા સુધી એકવાર જાય તો, તે કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ, જો બે વાર જાય તો તે મધ્યમ પ્રાણાયામ, ને જો ત્રણવાર જાય તો તે ઉત્તમ પ્રાણાયામ ગણાય છે. સત્તર સેકંડ એ કનિષ્ઠ પ્રાણાયામનો કાલ છે. ચોત્રીશ સેકંડ એ મધ્યમ પ્રાણાયામનો કાલ છે, અને પચાશ સેકંડ એ ઉત્તમ પ્રાણાયામનો કાલ છે. ૧૱ મિનિટ એ સર્વોત્તમ પ્રાણાયામનો કાલ છે. પ્રાણાયામનો અભ્યાસી જ્યારે જપ, ધ્યાન તથા બંધ સહિત પ્રાણાયામ કરી શ્રમ, સ્વેદ, મનોરાજ્ય ને મૂર્ચ્છાકંપનાદિને જિતી લે ત્યારે તેનો તે શોભન પ્રાણાયામ ઉત્તમ કહેવાય છે.

પ્રાણાયામને સાહાય્ય કરનારી ક્રિયાઓ બે પ્રકારની છે:-

૧ મલનિવારક ક્રિયાઓ. ૨ મુદ્રાઓ.

૧ મલનિવારક ક્રિયાઓ આઠ છે :–

૧ **નેતિ** :– કોમલ સૂત્રની ઉંદર પુચ્છી પાતળી દોરી ત્રણ

વેંતના આશરાની લંબાઈવાળી સિદ્ધ કરી, તેની પાછળનો એક વેંત જેટલો ભાગ વણ્યા વિનાનો રાખવો, પછી વણેલા ભાગને મીણ ચઢાવી, તેનો નાસિકામાં પ્રવેશ કરાવી, તે ભાગને મુખ દ્વારા બહાર કાઢવો, તે નેતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા નેત્રને ઉપકાર કરનારી તથા નાસિકાના મલને દૂર કરી કપાલનું શોધન કરનારી છે.

૨ **બ્રહ્મદાતણ** :- વડવાઈનું આશરે એક ગજ લાંબુ, હાથના અંગુઠા જેવડું જાડું ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો કુચો આંગળ જેટલી લંબાઇનો દાંતે ચાવીને કરવો, પછી ખંખેરી ધોઈ નાંખવો. પછી તે દાતણ પૂર્વાભિમુખે સીધા બેસી, ડોક આગળ કાઢી, ગુદાને સંકોચી, ગળાદ્વારે ઉપજિહ્વાને ધક્કો ન લાગે તેમ ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગ ભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડીવાર તે ઉંચું નીચું કરી, પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું. આ બ્રહ્મદાતણની ક્રિયા કહેવાય છે. બ્રહ્મદાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કફપિત્તાદિ મલ હોય છે તે બહાર નીકળી આવે છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું ભારેપણું દૂર થાય છે.

૩ **ધૌતિ:**– ચાર આંગળ પહોળા ને પંદર હાથ લાંબા કોમલ વસ્ત્રને શનૈઃ શનૈઃ ગળીને પુનઃ તેને બહાર

કાઢવાની ક્રિયાને ધૌતી કહેવામાં આવે છે. આ ક્રિયા વડે ઉદરમાંનો કફ દૂર થાય છે.

ધૌતિ ચાર પ્રકારની છે

૧ **હૃદ્ ધૌતી:**– આના ત્રણ પ્રકાર છે. દંડ ધૌતિ, વસ્ત્ર ધૌતિ અને વમન ધૌતિ, વા ગજકરણી.

૨ **અંત ધૌતિ:**– આના ચાર પ્રકાર છે. વાતસાર, વારિસાર, વહ્નિસાર અને બહિષ્કૃત.

૩ **દંત ધૌતિ:**– આના પાંચ પ્રકાર છે. દંતમૂલ, જિહ્વામૂલ, વામકર્ણરંધ્ર, દક્ષિણ કર્ણરંધ્ર અને કપાલરંધ્ર.

૪ **મૂલશોધન ધૌતિ:**– મલત્યાગ કરી રહ્યા પછી, મધ્યમા આંગળીવડે ગુદા ચક્રમાંનો સર્વ મલ જલ દ્વારા ધોઈ નાંખવો તે મૂલશોધન ધૌતિ કહેવાય છે.

આ ચાર પ્રકારની ધૌતિના વધુ સ્પષ્ટીકરણ માટે પૂજ્ય ચરણ આચાર્ય શિરોમણિ સદ્ગુરુ પરમાત્મા શ્રી ૧૦૦૮ શ્રીમન્ નથુરામ શર્માએ મુમુક્ષુજનોના હિતાર્થે લખેલું શ્રી યોગકૌસ્તુભ નામનું પુસ્તક જોવું.

૪ **બસ્તિ:**– કનિષ્ઠાનો પ્રવેશ થઇ શકે એવી છ આંગળ લાંબી વાંસની કોમલ ભુંગળી લઈ, નાભિસમાન જલમાં ઉત્કટાસને (ઉભડક) બેસી, તે ભુંગળીનો ગુદામાં ચાર આંગળ પ્રવેશ કરાવે, પશ્ચાત્ અપાનનું ઊર્ધ્વાકર્ષણ કરવાવડે ભુંગળીના છિદ્ર દ્વારા જલને મલાશયમાં તથા

નલમાં પ્રવેશ કરાવી, પછી નલને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુએ યથાશકિત ભ્રમણ કરાવી, તે જલને બહાર કાઢી નાંખે તે બસ્તિ કહેવાય છે. જલ બસ્તિ ને શુષ્ક બસ્તિ એમ બસ્તિ બે પ્રકારની છે. વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે; તથા ઇંદ્રિયોને મનની સ્વચ્છતા ને ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે.

૫ **નૌલિ**:– બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખી, બંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઊભા રહી, ઊતાવળથી જલની ઘુમરીની પેઠે પેટમાંના બંને નલોને રેચકપૂર્વક ઊપાડીને ડાબા જમણા હલાવવા, તે નૌલિ કહેવાય છે. નૌલિથી જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ થાય છે.

૬ **ત્રાટક**:– ચિત્તને એકાગ્ર રાખી નિશ્ચલ દષ્ટિવડે જ્યાંસુધી નેત્રમાં અશ્રુપાત ન થાય ત્યાંસુધી સંમુખ રાખેલા કોઈ યોગ્ય સૂક્ષ્મ લક્ષ્યને દેખ્યા કરવું, તે ત્રાટક કહેવાય છે.

૭ **કપાલભાતિ**:– અર્ધપદ્માસને બેસી, બંને હાથના પંજા ઢીંચણ પાસે દૃઢ ભરાવી, લુહારની ધમણની પેઠે ઊતાવળથી બંને નાસાપુરથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાલભાતિ કહેવાય છે. કપાલભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા સુષુમ્ણા વહેવા લાગે છે, વ્યુત્ક્રમ તથા સિત્ક્રમ

આવા બે પ્રકારની કપાલભાતિ છે. વધુ સ્પષ્ટીકરણ માટે જુઓ શ્રીયોગકૌસ્તુભ.

૮ **ગજકરણી**:– ભોજન કર્યા પછી થોડીવારે અપાનવાયુને કંઠનાલમાં ચઢાવીને હોજરીમાં મલરૂપે રહેલાં અન્નજલાદિને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવા તે ગજકરણી. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને વમનધૌતિ પણ કહેવામાં આવે છે.

મુદ્રાઓ :

મુખ્ય મુદ્રાઓ બાવીશ છે, તેમાંની નીચેની દશ વિશેષ ઉપકારક છે.

૧ **મહામુદ્રા**:– ડાબા વા જમણા પગની પાનીથી યોનીસ્થાનને યોગ્ય રીતે દબાવીને જમણો વા ડાબો પગ તેની પાની ભૂમિને અડી રહે એવી રીતે સીધો લાંબો કરવો, અને તેની આંગળીઓ ઉંચી રાખી તે પગના અંગુઠાને જમણા વા ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જની આંગળીથી પકડી રાખવો. પછી ચંદ્રથી વા સૂર્યથી પૂરક કરી, કંઠમાં જાલંધરબંધ કરી, ડાબા વા જમણા હાથના અંગુઠાને તર્જની આંગળીથી લાંબા કરેલા પગના અંગુઠાને પકડી, વાયુને ઉપર સુષુમ્ણામાં ધારણ કરવો. પછી તે રુંધેલા પવનને ધીમે ધીમે રેચક કરી બહાર કાઢવો તે મહામુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાથી પથ્યાપથ્ય

આહાર પચી જાય છે, કેટલાક રેાગેાનેા નાશ થાય છે, તથા કુંડલિની જાગ્રત્ થઇ ચલાયમાન થાય છે.

૨ **મહાબંધમુદ્રા** :– ડાબા પગની પાની યેાનિસ્થાનમાં લગાડી, જમણેા પગ ડાબા પગના સાથળ પર રાખી, દષ્ટિ ભ્રૂકુટીમાં રાખી, ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટથી પૂરક કરી જાલંધરબંધ કરી કુંભક કરવેા; આ વેલા ડાબા હાથનેા પંજો પણ જમણા પગના ઢીંચણ પર સારી રીતે ભરાવી દેવેા. પછી કુંભકકાલે મૂલબંધ કરી મનનેા સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવવેા. કુંભક પછી ડાબેા હાથ ઉપાડી તેના અંગુઠાથી ડાબું નાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટથી ધીરે ધીરે રેચક કરવેા. આ ચંદ્રાંગનેા અભ્યાસ થયેા, પછી સૂર્યાંગનેા અભ્યાસ (સૂર્ય દ્વારા પૂરકને ચંદ્ર દ્વારા રેચક) કરવેા તે મહાબંધ મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાથી ઈડા, પિંગળાને સુષુમ્ણાનેા સંગમ થાય છે, અને મન ભ્રૂકુટીને વિષે રહે છે.

૩ **મહાવેધ** મુદ્રા:– મહાબંધ મુદ્રામાં કહ્યા પ્રમાણે પગેાની સ્થિતિ રાખી, નાસિકાનાં બંને છિદ્રાથી પૂરક કરી, જાલંધર બંધ કરી દષ્ટિ ભ્રૂમધ્યમાં રાખવી. પછી બંને હાથની હથેળીએા બંને પડખે ભૂમિને અડાડીને શરીરને લગીર ઊંચું નીચું કરવું, ને અનુક્રમે બંને પગની પાનીથી સીવનીને દબાવવી, પછી રેચક કરવેા. આ મહાવેધ મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાથી યેાગીના ચિત્તમાં અણિમાદિક મહાસિદ્ધિએા ઉત્પન્ન થાય છે. વળી ઘડપણને લીધે ચામડીને કરચલી આવી હેાય તે તથા પળી (સફેદ વાળ), અને ધ્રુજારી–કંપ–પણ મટે છે.

૪ **ખેચરી મુદ્રા**:– કપાલની અંતરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે, અને દ્રષ્ટિ ભ્રૂકુટિના મધ્યમાં રહે તે ખેચરી મુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા માટે ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવી પડે છે. છેદન, ચાલન ને દેાહન. આ મુદ્રાના અભ્યાસના પરિપાકે રેાગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા ને મુર્છા પરાભવ કરી શકતાં નથી, સર્પને વીંછી આદિ વિષવાળાં જંતુઓનું વિષ ચઢતું નથી.

૫ **ઉડ્ડીયાનબંધ મુદ્રા**:– આનુ નિરૂપણ પૂર્વે થઇ ગયું છે.

૬ **મૂલબંધ મુદ્રા**:– ” ” ” ” ”

૭ **જાલંધર બંધ મુદ્રા**:– ” ” ” ” ”

૮ **વિપરીત કરણી મુદ્રા**:– માથું પૃથ્વિ પર રાખી બંને હાથના આંકડા ભીડી, માથાને અડાડી રાખી, પગને અધર રાખવા તે. તાળવાના મૂલમાં સુધારૂપ ચંદ્રમાં છે, તેમાંથી થેાડું ઘણું અમૃત નિત્ય ઝરે છે, આ અમૃતને નાભિમાં રહેલ જે અગ્નિરૂપ સૂર્ય તે ગ્રાસ કરે છે તેથી દેહ વૃદ્ધાવસ્થા યુક્ત થાય છે. આમ થતું અટકાવવા માટે વિપરીત કરણી મુદ્રા ઉપયેાગી છે, કારણ કે તેથી નાભિ આગળનેા સૂર્ય ઉપર રહે છે, અને તાલુ સ્થાન-

માંનો ચંદ્ર નીચે આવે છે. આ મુદ્રાના અભ્યાસથી ત્રિવલ્લી (ચામડીની કરચલી) તથા પળીયાં (સફેદવાળ) નાશ પામે છે, તથા વીર્યની ઊર્ધ્વગતિ થાય છે.

૯ **વજ્રોલી મુદ્રાઃ–** શિશ્નના છિદ્રમાં પ્રવેશ કરી શકે એવો જાડાઇવાળો ચૌદ આંગળ લાંબો, સીધો ને સુંવાળો સીસાનો ગજ લઇ, તેનો આગળનો ભાગ અર્ધગોળના જેવો બનાવવો, પછી તેને સ્વચ્છ તેલ લગાડી ધીમે ધીમે શિશ્નના છિદ્રમાં પ્રતિદિન એક એક આંગળ વધારે નાંખવો, એમ બાર આંગળ અંતર જાય ત્યાં સુધી અભ્યાસ કરવો. પછી તે ગજના જેવી વચ્ચેથી પોલી રૂપાની સળી બનાવવી, ને તેની પાછળનો બે આંગળનો ભાગ વાળેલો રાખવો, પછી તેનો આગલ્યો ભાગ શિશ્નમાં પ્રવેશ કરાવી, પાછલ્યા ભાગ સાથે નાની ધમણ જોડી તે વડે ફુંકો મારવી. આમ કરવાથી ઇંદ્રિય માર્ગ શુદ્ધ થાય છે. વજ્રોલીમુદ્રા સિદ્ધ થયે શિશ્નવાટે પાણી, દૂધ વા વીર્યનું આકર્ષણ પણ કરી શકાય છે. વજ્રોલીના અભ્યાસથી વીર્યસ્તંભન થાય છે, ને તેથી શરીરમાં સુગંધ ઉપજે છે.

૧૦ **શક્તિચાલન મુદ્રાઃ–** પુચ્છ પકડી કુંડલિનીને જગાડવાનું રહસ્ય શ્રીસદ્ગુરુ મુખથી જાણી લઈ તેને ચલાયમાન કરવી તે શકિતચાલન મુદ્રા કહેવાય છે. કુંડલિની ચલાયમાન થવાથી અવિદ્યાની નિવૃત્તિ થાય છે, અને ઉધરસ, શ્વાસ ને વૃદ્ધાવસ્થાથી મુકત થવાય છે, તથા બધી નાડીઓના મળ નિવૃત્ત થાય છે.

પ્રાણાયામનું ફલ

૧ **નાડીઓની શુદ્ધિ :–** એંશી સગર્ભ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ પ્રાતઃકાલે, એંશી મધ્યાહ્નકાલે, ને એંશી સાયંકાળે, આહાર, આસન અને બંધાદિ યુકિતઓવડે સાવધાનતા પૂર્વક કરવામાં આવે તો ત્રણ માસમાં શરીરમાંની નાડીઓના મલનું શોષણ થઈ તે નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામની સંખ્યા ન્યૂન થાય તો તે નાડીઓની શુદ્ધિ થતાં લાંબો સમય લાગે છે. શરીરની કૃશતા, કફનું શોષણ, મુખ પર કાંતિ, નેત્રની નિર્મલતા, બિંદુજય, જઠરાગ્નિની દીપ્તિ, નાદની પ્રકટતા અને આરોગ્ય એ સર્વનો અનુભવ નાડીઓની શુદ્ધિ થવાથી થાય છે.

૨ **ચિત્તશુદ્ધિ :–** પ્રાણાયામથી આલસ્યાદિ રજસ્ તમસ્ ગુણના ભાવો ચિત્તાદિમાંથી નાશ પામે છે તેથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે.

૩ **પ્રાણજય :–** સુષુમ્ણાદિમાં રહેલો મલ નાશ પામવાથી પ્રાણનો નિરોધ કરવાને યોગાભ્યાસી સમર્થ થાય છે.

૪ **પ્રત્યાહાર તથા ધારણામાં યોગ્યતા :–** પ્રાણાયામ કરવાથી પ્રત્યાહાર તથા ધારણામાં મનની યોગ્યતા વધે છે. પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાન કાલમાં શ્રી સદ્ગુરુ પરમાત્માની વિશેષપણે અપેક્ષા છે. શ્રી સદ્ગુરુ પરમાત્મા કૃપાલાવી પ્રાણનો જય કરવાને જે વિધિ બતાવે તે

વિધિથી જ પ્રાણનો જય કરી શકાય છે, અન્યથા સ્વેચ્છાનુસાર પ્રાણાયામ કરવાથી હિડકી, શ્વાસ, ઊધરસ, જ્વર તથા આંખના કાનના અને માથાના રોગો ઉત્પન્ન થાય છે.

૫ પ્રત્યાહાર

પ્રાણાયામ વડે ચિત્તનો જય થયે સતે શ્રોત્રાદિ ઇંદ્રિયોનો પોતપોતાના રાગદ્વેષાત્મક સ્વાભાવિક વિષયોથી વિયોગ હોય તે કાલે એટલે ધ્યાનના કિંવા ચિત્તનિરોધના સમયમાં, તે ઇંદ્રિયોની ચિત્તના સ્વરૂપને અનુસરવા જેવી જે અવસ્થા, તે અવસ્થા જ ઇંદ્રિયોનો પ્રત્યાહાર કહેવાય છે.

પ્રત્યાહારના અધિકારી

જે જીવ વિષયોનો દોર્યો દોરાય છે, અવિશ્વાસી છે, ને જેને સચ્ચિદાનંદરૂપ શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્મામાં શુદ્ધ પ્રેમ નથી, તેનાથી પ્રત્યાહાર સાધી શકાતો નથી. પણ જે મુમુક્ષુઓ યમ, નિયમ, આસન તથા પ્રાણાયામનું સાવધાનતાપૂર્વક પાલન કરે છે, જેઓ શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્મામાં નિર્મલ પ્રેમ તથા શ્રદ્ધાવાળા છે, તથા જેઓ શ્રી સદ્‌ગુરુ પરમાત્માની આજ્ઞા પ્રમાણે જ ચાલે છે તેઓ જ આ પ્રત્યાહારના અધિકારી છે.

ઇંદ્રિયોને વશ રાખવાના ઉપાયો.

૧ શબ્દાદિક વિષયોથી ખેંચાયેલી શ્રોત્રાદિક ઇંદ્રિયોને

અલ્પઆહારથી, એકાંતવાસથી ને આસનજયથી વશ કરી શકાય છે.

૨ શબ્દાદિ પાંચ વિષયો તથા મનને તે આત્મરૂપ સૂર્યના કિરણો છે એમ ચિંતન કરવાથી પણ ઇંદ્રિયનો નિગ્રહ થાય છે.

૩ નામરૂપાત્મક પ્રપંચ જે જોવામાં આવે છે, તથા સાંભળવામાં આવે છે તે સર્વને આત્મરૂપે ચિંતવવાથી ઇંદ્રિયો વશ થાય છે.

૪ પદ્‌માસને બેસી કેવલ કુંભક દ્વારા શ્વાસોચ્છ્‌વાસની ગતિ રોકવાથી ઇંદ્રિયજય થાય છે.

૫ સિદ્ધાસને બેસી ત્રિકુટીમાં કિંવા નાસિકાગ્રપર નિમેષોન્મેષરહિત દૃષ્ટિ રાખવાથી પણ ઇંદ્રિયજય થાય છે.

૬ બંને મધ્યમાથી બંને કાનનાં છિદ્રો રોકી, પ્રત્યેક કાનની અંતર તથા નાદને યથાનુક્રમે સાંભળવાથી ઇંદ્રિયજય થાય છે.

૭ શાંતચિત્તથી બારહજાર પ્રણવનો જપ કરવાથી પણ ઇંદ્રિયજય થાય છે.

૮ વિપરીતકરણીમુદ્રા કરવાથી ઇંદ્રિયજય થાય છે

૯ મનોવૃત્તિને શ્વાસોચ્છ્‌વાસના લયોદ્‌ભવસ્થાનમાં રાખવાથી ઇંદ્રિય જય થાય છે. શ્વાસોચ્છ્‌વાસના લયનું ને ઉદ્‌ભવનું

સ્થાન સામાન્ય અભ્યાસીને માટે શરીરની અંતર હૃદયમાં ને શરીરની બહાર નાસિકાથી બાર આંગળ પર ગણાય છે.

પ્રત્યાહારનું ફલ

૧ ચિત્તનિરોધ થયેલું હોવાથી તેની સાથે અન્ય યત્નવિના ઇંદ્રિયોની વૃત્તિઓના નિરોધની જે યોગ્યતા તેજ ઇંદ્રિયોનો પરમ જય છે, અને તેજ પ્રત્યાહારનું ફલ છે. ૨ દેવતાઓની પ્રસન્નતા. ૩ મનની નિર્મળતા. ૪ તપની વૃદ્ધિ. ૫ હીનપણાનો ક્ષય. ૬ શરીરનું આરોગ્ય. ૭ ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાની ચિત્તની યોગ્યતા.

૬ ધારણા

શરીરમાંની સુષુમ્ણાનાડીમાં રહેલાં હૃદયાદિ ચક્રોમાં, શરીરની બહાર નાસિકાગ્રાદિ પ્રદેશમાં, શ્રી ઈશ્વરની અથવા શ્રી સદ્ગુરુની પ્રતિમામાં, અથવા સૂર્યચંદ્રાદિમાં ચિત્તને રોકવું તે ધારણા કહેવાય છે. આ ધારણામાં ચિત્તવૃત્તિ ચલાયમાન થાય છે, અને તેને રોકવી પડે છે.

ધ્યેય વિષય ત્રણ પ્રકારના છે.

૧ **આધ્યાત્મિક** :- શરીરમાંનાં પાંચ તત્ત્વો, નાસિકાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, આધારાદિ ચક્રો, હૃત્પદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાનો અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વાનું મૂલ, તાલુ, નેત્ર, આંતરનાદ ઈત્યાદિ આધ્યાત્મિક ધ્યેય કહેવાય છે.

૨ **આધિ ભૌતિક**:- મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષની શાખા, પર્વતનું શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સત્પુરુષો, શ્રી સદ્ગુરુ ઈત્યાદિ આધિભૌતિક ધ્યેય કહેવાય છે.

૩ **આધિ દૈવિક**:- સૂર્ય, ચંદ્રમા, શુક્ર, બૃહસ્પતિ, ધ્રુવ ઈત્યાદિ આધિ દૈવિક ધ્યેય કહેવાય છે.

ધારણાના અધિકારી

ધારણા એકાગ્ર ચિત્તવાળાથી જ થઈ શકે છે, ક્ષિપ્ત, મૂઢ ને વિક્ષિપ્ત ચિત્તવાળાને ધારણાની સિદ્ધિ દુઃસાધ્ય છે.

ધારણાનું ફલ

ધારણાના અભ્યાસથી ધ્યાનમાં યોગ્યતા આવે છે. જુદા જુદા ધ્યેયમાં ધારણા કરવાથી જુદાં જુદાં ફળો મળે છે, જેના સ્પષ્ટી કરણ માટે "શ્રીયોગ કૌસ્તુભ" જોવું.

૭ ધ્યાન

ધ્યેયમાં ચિત્તવૃત્તિનો તૈલધારાની પેઠે અખંડ પ્રવાહ (ધ્યાતા ધ્યેયના ભાન પૂર્વક) ચાલે તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાનકાલે ચિત્તવૃત્તિ ચલાયમાન થતી નથી.

ધ્યાન, ધ્યેય ભેદે ચાર પ્રકારનું છે.

૧ **આધ્યાત્મિક**:- ચક્રચિંતન ઈત્યાદિક વિષયક છે.

૨ **આધિ ભૌતિક**:- શ્રી સદ્ગુરુ ઈત્યાદિ વિષયક છે.

૩ **આધિ દૈવિકઃ**– સૂર્ય ઈત્યાદિ વિષયક છે.

૪ **તુરીયઃ**– રૂપાતીત નાદાનુંસંધાન રૂપ છે.

સગુણ નિર્ગુણ ભેદથી ધ્યાન બે પ્રકારનું છે.

૧ **સગુણ ધ્યાનઃ**– સગુણ ધ્યાન પાંચ પ્રકારનું છે.
૧ વિષ્ણુ ધ્યાન. ૨ અગ્નિ ધ્યાન. ૩ સૂર્ય ધ્યાન. ૪ ભ્રૂધ્યાન. ૫. પુરુષ ધ્યાન.

૨ **નિર્ગુણ ધ્યાનઃ**– સચ્ચિદાનંદથી પોતાનો અભેદ સ્વીકારી જે ધ્યાન કરવામાં આવે તે નિર્ગુણ ધ્યાન કહેવાય છે. માયિક પદાર્થોમાં વિતૃષ્ણ થવાની શુદ્ધ ભાવના રાખી સ્વકર્તવ્ય સમજી, શ્રી સદ્ગુરુ ઉપદિષ્ટ માર્ગે એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાક-રૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે.

ધ્યાનનું ફલ

૧ પરમાત્માનો સાક્ષાત્કાર. ૨ પાપ સંસ્કારોની નિવૃત્તિ ૩ રજોગુણ તમોગુણની નિવૃત્તિ ૪ સમાધિમાં યોગ્યતાની વૃદ્ધિ.

૮ સમાધિ

દીર્ઘકાલ પર્યંત, અંતરાય રહિત, આદર પૂર્વક, શ્રી સદ્ગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે, પૂર્વોકત ધ્યાનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે તે ધ્યાનનો પરિપાક થાય છે. તેમ થવાથી ધ્યાતા, ધ્યાન ને ધ્યેય એ ત્રિપુટીમાંના ધ્યાતા અને

ધ્યાનની પ્રતીતિ ક્ષીણ થઇ જાય છે, અને તે ધ્યાન સાક્ષીમાં માત્ર ધ્યેય રૂપે જ પ્રકાશ પામનારું રહે છે, તથા પોતાના સ્વરૂપથી રહિત થઈ જાય છે, ત્યારે તે સ્થિતિ સમાધિ કહેવાય છે.

વિજાતીયવૃત્તિથી યુક્તચિત્તની એકાગ્રતા તે **ધારણા** કહેવાય છે. વિજાતીયવૃત્તિથી રહિત ધ્યાતા, ધ્યાન ને ધ્યેય આ ત્રિપુટીનું સ્ફુરણ જેમાં હોય છે તે **ધ્યાન** કહેવાય છે.

ધ્યેયમાત્રનું જેમાં સ્ફુરણ હોય છે તે **સમાધિ** કહેવાય છે. આ સમાધિ જ્યારે દીર્ઘકાલ સ્થિર થાય છે, અને સમાધિના અવિષય એવા ધ્યેયમાં રહેલા વિષયો જ્યારે પ્રતીત થાય છે ત્યારે તેને **સંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે પરવૈરાગ્યવડે ધ્યેયની સ્ફૂર્તિથી રહિત થાય છે ત્યારે તે **અસંપ્રજ્ઞાતયોગ** કહેવાય છે.

આ સંપ્રજ્ઞાત તથા અસંપ્રજ્ઞાતયોગ પૂર્વોક્ત આઠ યોગાંગોના ફળરૂપ છે.

સંયમ

ધારણા, ધ્યાન અને સમાધિ જો ક્રમથી એક જ વિષયમાં કરવામાં આવે તો તે સંયમ કહેવાય છે. સંયમનો પરિપાક તે સંપ્રજ્ઞાતયોગ અને સંપ્રજ્ઞાતયોગનો પરિપાક તે અસંપ્રજ્ઞાતયોગ કહેવાય છે.

બુદ્ધિસત્ત્વ સર્વ વસ્તુને જાણી શકે એવા સ્વભાવ-વાળું છે, પણ જ્યારે તે રજસ્ તમોમલથી આવૃત્ત હોય છે

ત્યારે તેનો તે સ્વભાવ તિરોધાન પામેલો હોય છે. જ્યારે સંયમના અભ્યાસથી તે મલ દૂર થાય છે ત્યારે તેનો સર્વપ્રકાશક સ્વભાવ પ્રાદુર્ભાવ પામે છે, તેથી બાહ્યપ્રમાણની અપેક્ષા રાખ્યા વિના સ્વતઃ તે સર્વને જાણી શકે છે. આવા બુદ્ધિના સ્વાભાવિક સામર્થ્યનું નામજ વિભૂતિઓ વા સિદ્ધિઓ છે.

સિદ્ધિઓ પાંચ પ્રકારની છે

૧ **જન્મસિદ્ધિ :–** સ્વર્ગના સાધનભૂત કર્મોના અનુષ્ઠાનથી મનુષ્યદેહની પછી દેવયોનીરૂપ દેહાંતરની પ્રાપ્તિમાત્રથી જે આકાશગમનાદિ સામર્થ્યની પ્રાપ્તિ થવી તે જન્મ-જન્યસિદ્ધિ કહેવાય છે; કિંવા પૂર્વજન્મમાં કરેલા યોગા-ભ્યાસથી વર્તમાનજન્મમાં જન્મથી જ ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ હોય તે જન્મસિદ્ધિ કહેવાય છે.

૨ **ઔષધિસિદ્ધિ :–** કોઈ નિમિત્તથી આસુરભુવનને પ્રાપ્ત થયેલા પુરુષને, કમનીય આસુરકન્યાએ આપેલા રસાયનથી વા યોગ્ય પારદના વિધિપૂર્વક ભક્ષણથી વા અન્ય રસાયનના સેવનથી, દેવ જેવા સામર્થ્યના લાભદ્વારા જરાવ્યાધિથી રહિત થવું, તથા અન્ય સિદ્ધિઓને પ્રાપ્ત થવું, તે ઔષધિજન્યસિદ્ધિ કહેવાય છે.

૩ **મંત્રસિદ્ધિ :–** મંત્રવિદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કરેલા મંત્રોના યથાવિધિ અનુષ્ઠાનથી આકાશગમન કિંવા અણિમાદિ-સિદ્ધિઓનો લાભ થવો તે મંત્રસિદ્ધિ કહેવાય છે.

૪ **તપસિદ્ધિ :–** શ્રીગુરુશાસ્ત્રે કહેલા વિધિપૂર્વક કરેલા

તપના બલથી સત્યસંકલ્પવાળા થવાથી, ઇચ્છિતરૂપ ધારણ કરવાનું, તથા ઇચ્છિત પ્રદેશમાં ગમન કરવાનું સામર્થ્ય પ્રાપ્ત થાય, તે તપોજન્યસિદ્ધિ કહેવાય છે.

૫ **સમાધિની સિદ્ધિ :–** સમાધિની સિદ્ધિ બે પ્રકારની છે. ૧. સ્વાર્થસંયમ**થી** ઉપજતી. ૨. પરાર્થસંયમથી ઉપજ**તી.**

૧. સ્વાર્થસંયમથી ઉપજતી સિદ્ધિ :–

આત્મામાં બુદ્ધિને સુસ્થિર કરવી તે **સ્વાર્થસંયમ** વા **નિદિધ્યાસન** વા **આત્મધ્યાન** કહેવાય છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગ એ સ્વાર્થસંયમ ગણાય છે. બુદ્ધિની સુખ, દુઃખને મોહરૂપ જે વૃત્તિઓ થાય છે તે વૃત્તિઓના પ્રતિબિંબદ્વારા સુખ, દુઃખ ને મોહનો પુરુષમાં આરોપ થાય છે, તેથી પુરુષને "હું સુખી, હું દુઃખી, હું મૂઢ" એવું મિથ્યા ભાન થાય છે તે ભોગ છે. એ ભોગ બુદ્ધિમાં રહેલો હોવાથી દશ્ય છે, ને ભોક્તા પુરુષને ઉપકારક છે, તે ભોગથી વિલક્ષણ ચૈતન્ય માત્રને વિષય કરનારી જે પુરુષ સંબંધી બુદ્ધિવૃત્તિ છે તે **સ્વાર્થપ્રત્યય** વા **સ્વાર્થસંયમ** કહેવાય છે.

વિષય તૃષ્ણાને સારી રીતે નિવૃત્ત કરી, યોગી જ્યારે સ્વાર્થપ્રત્યયના સંયમમાં તત્પર થાય છે ત્યારે ચિન્માત્રાકાર વૃત્તિ આવિર્ભાવ પામવા માંડે છે, ને ચિદાભાસને બુદ્ધિમાં સુખદુઃખાદિ રહિત ચિન્માત્ર પુરુષનું પ્રતિબિંબ પ્રતીત થાય છે. બુદ્ધિમાં પડેલા પુરુષના પ્રતિબિંબમાં સંયમ કરવાથી પુરુષનું જ્ઞાન થાય છે. આ સ્વાર્થસંયમથી તે યોગીમાં બ્રહ્મ-

ત્થાનકાલમાં પણ **છ પ્રકારનું ઐશ્વર્ય** ઉત્પન્ન થાય છે.

૧ **પ્રાતિભ** : અન્ય સાહાય્ય વિના યોગથી ઉપજેલા શુકલ-ધર્મયુક્ત મનમાં જે સૂક્ષ્મ, વ્યવહિત, વિપ્રકૃષ્ટ, અતીત ને અનાગત પદાર્થોને યથાર્થ જાણવાનું સામર્થ્ય આવિર્ભાવ પામે છે તે પ્રાતિભ કહેવાય છે.

૨ **શ્રાવણ** :- દિવ્ય શબ્દને ગ્રહણ કરવાનું જે શ્રોત્રનું સામર્થ્ય તે શ્રાવણ કહેવાય છે.

૩ **વેદન** :- દિવ્ય સ્પર્શને ગ્રહણ કરવાનું જે ત્વચાનું સામર્થ્ય તે વેદન કહેવાય છે.

૪ **આદર્શ** :- દિવ્યરૂપને ગ્રહણ કરવાનું જે નેત્રનું બલ તે આદર્શ કહેવાય છે.

૫ **આસ્વાદ** :- દિવ્યરસને ગ્રહણ કરવાનું જે રસનાનું સામર્થ્ય તે આસ્વાદ કહેવાય છે.

૬ **વાતા** :- દિવ્ય ગંધને ગ્રહણ કરવાનું જે નાસિકાનું સામર્થ્ય તે વાતા કહેવાય છે.

આ છ સિદ્ધિઓ પુરુષના સાક્ષાત્કારના હેતુરૂપ સમાધિના અંતરાયરૂપ છે, માટે વ્યુત્થાનકાલે તે સિદ્ધિઓ આત્મજિજ્ઞાસુઓએ ઇચ્છવાયોગ્ય નથી. કદાચિત્ ઈચ્છાવિના તે ઉપસ્થિત થાય તો પણ તે ઉપેક્ષા કરવા યોગ્ય છે. આ ઐશ્વર્યો સમાધિમાં વિઘ્નો છે, અને વ્યુત્થાનમાં સિદ્ધિઓ છે.

પરાર્થ સંયમથી ઉપજતી આત્માથી ભિન્ન બીજા જે જે વિષયમાં બુદ્ધિ સ્થિર કરાય વા બુદ્ધિ સ્થિર થાય તે પરાર્થ સંયમ વા અન્યને (પુરુષને) માટે પદાર્થનું ધ્યાન કહેવાય છે. પરાર્થસંયમથી ઉપજતી સિદ્ધિઓ અનેક છે, તેમાંની થોડી અત્રે વર્ણવવામાં આવે છે.

૧ ત્રણ પરિણામમાં સંયમ કરવાથી યોગીને અતીત અને અનાગતનું જ્ઞાન થાય છે. ધર્મ, લક્ષણ ને અવસ્થા આ ત્રણ પરિણામો સર્વ ભૂતો અને ઈંદ્રિયોમાં રહેલાં છે, ધર્મીના એક ધર્મનો તિરોભાવ થઈ બીજા ધર્મનો પ્રાદુર્ભાવ થાય તે ધર્મીનો ધર્મ પરિણામ કહેવાય છે. જેમ માટી રૂપ ધર્મ, પિંડરૂપ ધર્મનો ત્યાગ કરીને ઘટરૂપ અન્ય ધર્મને પામે છે તે ધર્મ પરિણામ. ધર્મ ભવિષ્ય કાળનો ત્યાગ કરીને વર્તમાન કાળમાં પ્રવેશ કરે, ને વર્તમાનકાલનો ત્યાગ કરી ભૂતકાલમાં પ્રવેશ કરે તે ધર્મનું લક્ષણ પરિણામ કહેવાય છે. જેમ પિંડમાં રહેલો ઘડો ભવિષ્યકાલનો ત્યાગ કરી વર્તમાનકાલમાં પ્રવેશ કરે છે, અને તે ફૂટવાથી તેના પરિત્યાગ વડે ભૂતકાલમાં પ્રવેશ કરે છે. લક્ષણ પરિણામની જે ક્ષણે ક્ષણે નવાપણું મટી, જૂનાપણા રૂપ અવસ્થા તે અવસ્થા પરિણામ કહેવાય છે, જેમ વર્તમાનકાલ યુક્ત ઘટ રૂપ ધર્મમાં ક્ષણે ક્ષણે નવાપણું મટી, જૂનાપણા રૂપ અવસ્થા થાય છે તે ઘટરૂપ ધર્મના લક્ષણ પરિણામનું અવસ્થા પરિણામ છે.

૨ સંસ્કારમાં સંયમ કરી તે વડે સંસ્કારનો સાક્ષાત્કાર કરવાથી પૂર્વજન્મનું જ્ઞાન થાય છે.

૩ પરચિત્તના સંયમ વડે પરચિત્તનો સાક્ષાત્કાર થવાથી પરચિત્તનું જ્ઞાન થાય છે.

૪ પોતાના શરીરના રૂપમાં સંયમ કરવાથી તેની (રૂપની) અન્યથી ગ્રહણ થવા યોગ્ય શક્તિનો પ્રતિબંધ થયે તે રૂપ અન્યના નેત્રના જ્ઞાનનો અવિષય થયે સતે યોગી અંતર્ધાન થાય છે.

૫ મૈત્રી આદિમાં સંયમ કરવાથી મૈત્રી આદિ બલો પ્રાપ્ત થાય છે.

૬ હાથી આદિના બલોમાં સંયમ કરવાથી હાથી આદિનાં બલો પ્રાપ્ત થાય છે.

૭ સૂર્યદ્વારમાં સંયમ કરવાથી ભુવનોનું જ્ઞાન થાય છે.

૮ નાભિચક્રમાં સંયમ કરવાથી શરીરની રચનાનું જ્ઞાન થાય છે.

૯ કંઠ કૂપમાં સંયમ કરવાથી ભૂખ તથા તરષની નિવૃત્તિ થાય છે.

૧૦ મૂર્ધામાં રહેલી જ્યોતિમાં સંયમ કરવાથી સિદ્ધિનાં દર્શન થાય છે.

૧૧ હૃદયમાં સંયમ કરવાથી યોગીને વૃત્તિ સહિત ચિત્તનું જ્ઞાન થાય છે.

૧૨ એક શરીરમાં ચિત્તની સ્થિતિરૂપ બંધના કારણના શિથિલપણાથી અને ચિત્તના ગમનાગમનના માર્ગરૂપ

નાડીઓના યથાર્થ જ્ઞાનથી ચિત્તનો પર શરીરમાં પ્રવેશ થઈ શકે છે.

૧૩ ઉદાનના જયથી યોગી જલ, કાદવને કંટકાદિમાં અસંગ રહી વિચરી શકે છે તથા સ્વતંત્ર પણે ઊર્ધ્વગમન કરી શકે છે.

૧૪ સમાનના જયથી યોગીના શરીરમાં અગ્નિના જેવો પ્રકાશ થાય છે.

૧૫ સૂક્ષ્મ એવા રૂ આદિક પદાર્થમાં સમાપત્તિ કરવાથી આકાશમાં ગમન થાય છે.

પરાર્થ સંયમથી ઉપજતી તથા સંપ્રજ્ઞાતયોગના હેતુરૂપ સિદ્ધિઓ ત્રણ પ્રકારની છે.

૧ **ગ્રાહ્ય સિદ્ધિઓ:–** કાર્ય કારણના અભેદ વડે તથા ધર્મધર્મીના અભેદ વડે **ગ્રાહ્યરૂપભૂતો પાંચ રૂપવાળાં છે:–**

૧ **સ્થૂલ:–** આકાશાદિ ધર્મો સહિત શબ્દાદિ વિશેષોએ ભૂતોનું સ્થૂલ રૂપ છે ૨. **સ્વરૂપ:–** કઠિનપણું તથા દ્રવપણું એ આદિ સ્વભાવ પાંચ ભૂતોનું સ્વરૂપ નામનું રૂપ છે.

૩ **સૂક્ષ્મ:–** શબ્દાદિ પાંચ તન્માત્રાઓ ભૂતોનું સૂક્ષ્મ રૂપ છે.

૪ **અન્વય:–** સત્વાદિ ત્રણ ગુણરૂપા પ્રકૃતિભૂતોનું અન્વય

નામનું રૂપ છે. ૫ **અર્થવત્ત્વઃ**– ગુણમાં રહેલો પુરુષાર્થ જે ભોગમોક્ષ રૂપ તે અર્થવત્ત્વ છે. એ રૂપ પંચકના સંઘાત રૂપ ભૂતોમાં એ પાંચ રૂપો વડે સાક્ષાત્કાર પર્યંત સંયમ કરવાથી તે સંયમ વડે ભૂતજય રૂપા સિદ્ધિ થાય છે ભૂતોને અધીન વર્તાવવાં એટલે તેમની સ્વેચ્છાનુસાર પ્રવૃત્તિ કરાવવી તે ભૂતજય.

ભૂતજયની ત્રણ પ્રકારની સિદ્ધિઓ છે.

૧ અણિમાદિ આઠ સિદ્ધિઓ :– આનું વર્ણન આગળ થઈ ગયું છે. ૨ કાયસંપત્– રૂપ, કાંતિ, બલ ને વજ્રના જેવી દ્રઢતા તે કાય સંપત્તિ કહેવાય છે. ૩ **ભૂતોના ધર્મોવડે અનભિઘાત** :– પૃથ્વીના કઠિણપણાવડે શરીર ક્રિયાને પ્રતિબંધ ન થાય, સ્નિગ્ધ જલ શરીરને વહેવરાવી ન શકે, ઉષ્ણ અગ્નિ શરીરને બાળી ન શકે, ગતિસ્વભાવવાળો વાયુ શરીરને ચલાયમાન ન કરી શકે, અને આવરણ નહિ કરવાના સ્વભાવવાળું આકાશ પણ યોગીની ઇચ્છાવડે અદૃશ્ય થવા માટે તેના શરીરને આવરણ કરે તે ભૂતોના ધર્મોવડે અનભિઘાત કહેવાય છે.

૨ **ગ્રહણ સિદ્ધિઓ** :– અગીઆર ઈંદ્રિયો તે ગ્રહણ કહેવાય છે. **કાર્યકારણના અભેદવડે તેઓના પાંચ રૂપો છે** :–

૧ ગ્રહણ– ઈંદ્રયોની વૃત્તિઓ તે ગ્રહણ. **૨ સ્વરૂપ**– ઇંદ્રિયો તે સ્વરૂપ. **૩ અસ્મિતા**– અહંકાર તે અસ્મિતા.

૪ અન્વય– ત્રિગુણાત્મક પ્રકૃતિ તે અન્વય. **૫ અર્થવત્ત્વ**– પ્રકૃતિમાં રહેલો ભોગાપવર્ગરૂપ પુરુષાર્થ તે અર્થવત્ત્વ. બુદ્ધિનો અસ્મિતામાં જ અંતર્ભાવ છે. આ રૂપ પંચકના સંઘાતરૂપ ઇંદ્રિયોમાં સાક્ષાત્કાર પર્યંત સંયમ કરવાથી **ઇંદ્રિયોના જયરૂપ સિદ્ધિ** થાય છે. **ઈંદ્રિયજયથી ત્રણ પ્રકારની સિદ્ધિઓ** થાય છે. ૧ **મનોજવિત્વ**–મનની પેઠે અતિશીઘ્રજ અનેક યોજન દૂર રહેલા દેશમાં જઈ પહોંચવાનું શરીરમાં સામર્થ્ય આવે તે મનોજવિત્વ કહેવાય છે. ૨ **વિકરણભાવ**–જે દેશ, જે કાલ વા જે વિષયમાં યોગીની અભિલાષા થાય તે દેશાદિકમાં શરીરની અપેક્ષા વિનાજ ઇંદ્રિયોની વૃત્તિઓ પોતપોતાનું કાર્ય કરી શકે, અર્થાત્ કાશીમાં રહેલો યોગી હરિદ્વારમાં રહેલા પ્રાણિપદાર્થને નેત્રથી જોઈ શકે, તે ભૂત કાલાદિના પદાર્થોને તથા સૂક્ષ્માદિ વિષયોને પણ જોઈ શકે તે વિકરણભાવ કહેવાય છે. ૩ **પ્રકૃતિજય** વા પ્રધાનજય–સર્વ પ્રકૃતિનું અને તેના વિકારોનું વશીપણું એટલે સ્વેચ્છાવડે તેમને પ્રેરણાઃ કરવાનું બલ તે પ્રકૃતિ વા પ્રધાનજય કહેવાય છે. ઇંદ્રિયોનાં પાંચ રૂપોના જયથી ઉત્પન્ન થનારી આ ત્રણ સિદ્ધિઓ યોગમતમાં **મધુપ્રતિકા** કહેવાય છે.

૩ **ગ્રહીતૃસિદ્ધિઓ** :– ગ્રહીતારૂપ પુરુષ સામાન્યમાં, (ઉપાધિરૂપ બુદ્ધિસત્ત્વથી ભેદવડે) સાક્ષાત્કારપર્યંત સંયમ કરવાથી યોગાભ્યાસીને બે પ્રકારની સિદ્ધિઓ થાય છે.

(બુદ્ધિ તે પુરુષ નથી આ ભેદ.) ૧ **સર્વ વસ્તુઓના નિયંતાપણાની સિદ્ધિ** અને ૨ **સર્વજ્ઞપણાની પ્રાપ્તિ.** આ સિદ્ધિઓ સર્વ કામની પ્રાપ્તિવડે અખિલ શોકના રહિતપણાથી **વિશોકા** પણ કહેવાય છે.

એ સ્થિતિમાં પરમેશ્વરની પેઠે સ્વેચ્છાવડે સર્વ વસ્તુઓના પ્રેરણનું સામર્થ્ય એટલે સર્વ પદાર્થોનું અધિષ્ઠાતાપણું અનુભવાય છે. સર્વજ્ઞપણાને **વિવેકજજ્ઞાન** કિંવા **તારક** પણ કહેવામાં આવે છે. બુદ્ધિ સત્ત્વથી પુરુષનો વિવેક કરી સંયમ કરવાથી સર્વજ્ઞપણું ઉપજે છે, માટે તે વિવેકજ જ્ઞાન અને સંસારના તારકપણાથી તે તારક કહેવાય છે. આ વિવેકજજ્ઞાનાદિમાં વૈરાગ્ય થવાથી સંસારના બીજભૂત ક્લેશ-કર્મરૂપ દોષોનો આત્મજ્ઞાનવડે નિઃશેષ ક્ષય થવાથી **કૈવલ્ય-રૂપાસિદ્ધિ** થાય છે. આત્મજ્ઞાનથી પરવૈરાગ્ય ઉપજે છે, અને તે પરવૈરાગ્યદ્વારા આત્મસ્વરૂપમાં અચલ નિષ્ઠા થઈ પુરુષ મોક્ષને પામે છે. જો જ્ઞાનના અપરિપાકથી સર્વજ્ઞ-પણાદિમાં રાગ રહે તો સર્વનિયંતાપણું તથા સર્વજ્ઞપણું આ બે સિદ્ધિઓ કૈવલ્યરૂપાસિદ્ધિના અંતરાયરૂપ થાય છે,

પ્રકૃત્તિ

ત્રણ ગુણોની આત્માવસ્થાને પ્રકૃતિ અથવા પ્રધાન કહેવામાં આવે છે. તેમાંથી માયા ને અવિદ્યાની ઉત્પત્તિ થાય છે. તે માયા ઈશ્વરનો ઉપાધિ ગણાય છે, ને અવિદ્યા જીવનો ઉપાધિ કહેવાય છે. તે માયા શુદ્ધ સત્ત્વગુણરૂપ ને

અવિદ્યા મલિન સત્ત્વગુણરૂપ છે. આ શાસ્ત્રીય પ્રક્રિયા છે. કોઈ ઠેકાણે પ્રકૃતિને માયા કહી હોય ત્યાં તે ઉપર જણાવેલી પ્રકૃતિ નહિ, પણ તે પ્રકૃતિમાંથી ઉપજેલી માયા છે એમ સમજવું. પ્રધાન, પ્રકૃતિ, માયા, અવિદ્યા, અજ્ઞાન ને શક્તિ એ સર્વ જડ વસ્તુઓના મૂલ કારણનાં નામો છે. તે વસ્તુ જ્યારે કાર્યોન્મુખ ન હોય ત્યારે **પ્રધાન,** તે તમોગુણ પ્રધાન થઈ કાર્યોન્મુખ થાય ત્યારે **પ્રકૃતિ,** તે જ્યારે શુદ્ધ સત્ત્વગુણવડે ઈશ્વરના ઉપાધિરૂપ થાય ત્યારે **માયા,** ને જ્યારે મલિન સત્ત્વગુણરૂપે જીવના ઉપાધિરૂપ થાય ત્યારે **અવિદ્યા** વા **અજ્ઞાન** કહેવાય છે. શક્તિરૂપ ચેતનવિના તે વસ્તુ રહી શકે નહિ માટે તે **શક્તિ** કહેવાય છે. તે તત્ત્વ જાણે ચેત-નને ઢાંકતું હોય એમ અજ્ઞાનકાલે જણાય છે, માટે તેને **અજ્ઞાન** કહેવામાં આવે છે. સત્શાસ્ત્રોમાં પ્રકરણ જોઈને ત્યાં માયા આદિ શબ્દો કયા અર્થમાં વપરાયા છે તે વિવેકી પુરુષો નક્કી કરી શકે છે. જ્યાં સમષ્ટિ અજ્ઞાનને માયા કહીને વા માયા એવું નામ આપ્યા વિના, ઈશ્વરના ઉપાધિરૂપે કહેલ હોય ત્યાં તે વસ્તુ શુદ્ધસત્ત્વગુણવાળી છે એમ સમજવું, જ્યાં જીવના ઉપાધિરૂપે અજ્ઞાનનું કથન હોય ત્યાં તે મલિન સત્ત્વગુણવાળું છે એમ સમજવું. વ્યષ્ટિ અજ્ઞાનમાં પૃથક્પણાનું અભિમાન ઉપજવાથી તેમાં મલિનતા આવે છે, અને સમષ્ટિ અજ્ઞાનમાં તેવું અભિમાન ન ઉપજવાથી તેમાં શુદ્ધ સત્ત્વગુણ રહે છે. વ્યષ્ટિ અજ્ઞાન દેહાદિમાં હુંપણાના અભિમાનની પૂર્વે ને તે અભિમાનની નિવૃત્તિ થયે મલિન સત્ત્વગુણવાળું હોતું નથી, ને તેવું રહેતું નથી.

સિદ્ધિઓના પ્રકાર

ઔષધિ આદિ સાધનોના અનુષ્ઠાનથી, પ્રથમ જે મનુષ્યાદિ જાતિરૂપથી પરિણામને પ્રાપ્ત શરીર અને ઇંદ્રિયો છે તેમનો સિદ્ધિના સામર્થ્યથી પૂર્વના પરિણામના ત્યાગપૂર્વક જે નૂતન દેવાદિ જાતિરૂપ પરિણામ થાય છે તે પોત પોતાના ઉપાદાન કારણના અવયવોના અનુપ્રવેશથી થાય છે. સ્થૂલ શરીરના ઉપાદાન કારણરૂપ પાંચ ભૂતો છે, અને ઇંદ્રિયોના ઉપાદાન કારણરૂપ અહંકાર છે. એ સર્વ પોત પોતાનાં કાર્યો પર નૂતન તથા સ્વચ્છ એવા પોતાના અવયવોના અનુપ્રવેશ દ્વારા અનુગ્રહ કરે છે; આવી રીતનો જે અનુગ્રહ કરવો તે **પ્રકૃતિનો અનુપ્રવેશ** કહેવાય છે. પ્રકૃતિનો આ અનુપ્રવેશ પૂર્વોક્ત મંત્રાદિ સાધનથી ઉપજેલા ધર્માદિ નિમિત્તની અપેક્ષાવાળો છે, નિરપેક્ષ નથી. તેથી સર્વને આનો લાભ થતો નથી. જ્યાં મહિમાદિ સિદ્ધિરૂપ પરિણામ થાય છે ત્યાં પ્રકૃતિના નૂતન અવયવોનો પ્રવેશ જાણવો, અને જ્યાં અણિમાદિરૂપ પરિણામ થાય છે ત્યાં પ્રકૃતિના અવયવોનો અપગમ–અપસરણ–નીકળી જવું–જાણવો. એવી રીતે ઉપાદાન કારણ (પ્રકૃતિ)ના અવયવોનો યથાયોગ્ય અનુપ્રવેશ તથા અપગમ થવાથી વિલક્ષણ જાતિના શરીરાદિની પ્રાપ્તિ તથા અણિમાદિ સિદ્ધિઓનો આવિર્ભાવ થાય છે. ધર્માદિક પ્રકૃતિનાં કાર્યો છે. તેથી તેઓ પ્રકૃતિના પ્રયોજક થઈ શકતા નથી. અનુપ્રવેશ એ પ્રકૃતિનો સ્વાભાવિક ધર્મ છે, અને ધર્માદિક માત્ર પ્રતિબંધકની નિવૃત્તિ દ્વારા જ તેમાં

નિમિત્ત છે. જેવી રીતે ધર્મ પ્રકૃતિના અનુપ્રવેશમાં નિમિત્ત છે, તેવી રીતે અધર્મ પણ પ્રકૃતિના અનુપ્રવેશમાં નિમિત્ત છે. આમાં એટલો વિશેષ છે કે જ્યાં નિકૃષ્ટ યોનિમાંથી ઉત્તમ યોનિરૂપ શુદ્ધ પરિણામની પ્રાપ્તિ થાય છે, ત્યાં ધર્મ, અધર્મની નિવૃત્તિ દ્વારા, નિમિત્ત છે; અર્થાત્ સત્ત્વગુણ બહુલ શરીર ઇંદ્રિયોના પરિણામમાં ધર્મનિમિત્ત છે, અને તમોગુણ બહુલશરીર ઇંદ્રિયોના પરિણામમાં અધર્મનિમિત્ત છે. ધર્મદ્વારા અધર્મની નિવૃત્તિથી શુદ્ધ પરિણામમાં નંદીશ્વરનું ઉદાહરણ છે, અને અધર્મદ્વારા ધર્મની નિવૃત્તિથી અશુદ્ધ પરિણામમાં નહુષનું ઉદાહરણ છે.

જ્યારે યોગી અનેક શરીરદ્વારા કોઈ વ્યવહાર કરવાની ઇચ્છાવાળો થઇને સ્વશરીરના જેવાં અનેક શરીરોને રચે છે ત્યારે તે સર્વ નિર્માણ કરેલાં શરીરો મન વા ચિત્તવાળાં હોય છે. યોગીએ પોતાના સંકલ્પ માત્રથી જે ચિત્તો ઉત્પન્ન કર્યાં હોય તે નિર્માણચિત્તો કહેવાય છે. એ નિર્માણ ચિત્તોને યોગી પોતાના શુદ્ધ સંકલ્પવડે મનનું ઉપાદાન કારણ જે અહંકાર છે તેમાંથી રચે છે. સર્વ નિર્માણ ચિત્તોની પ્રવૃત્તિ નિવૃત્તિનું પ્રયોજક એક જ નિર્માતા ચિત્ત થાય છે, અને નિર્માણ કરેલાં શરીરોમાંનાં કેટલાંક શરીરોથી ભોગ અને કેટલાંક શરીરોથી ઉગ્ર તપ યોગીઓ કરે છે. સર્વજ્ઞપણા પર્યંતની સિદ્ધિ પ્રાપ્તિ વિના પણ મોક્ષ થઈ શકે છે.

યુંજાન વા વાનપ્રસ્થાદિ મધ્યમાધિકારીનું કર્તવ્ય

મુખ્ય કર્તવ્ય

ક્રિયાયોગ

તપ, સ્વાધ્યાયને ઈશ્વરપ્રણિધાન એ ત્રણ ક્રિયાઓ યોગના સાધનપણાથી ક્રિયાયોગ કહેવાય છે.

૧ તપ :– મન, વાણી અને શરીરની નિષિદ્ધ પ્રવૃત્તિને અપ્રમાદયુક્ત ધૈર્યવડે રોકવી અને તેમને સાવધાનતાપૂર્વક વિહિત પ્રવૃત્તિમાં જોડવાં, વા શ્રદ્ધાપૂર્વક પોતાના વર્ણઆશ્રમનું યથાયોગ્ય પાલન કરવું તે મુખ્ય તપ, અને ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા વિધિપ્રમાણે કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણાદિ વ્રતો કરીને શરીરનું જે શોષણ કરવું તે ગૌણ તપ છે.

તપના મુખ્ય ચાર પ્રકાર છે

૧ **ઉપવાસ** :– આહાર ન કરવો એ એક પ્રકારનું તપ છે.

૨ **પરાક** :– બાર દિવસ ઉપવાસ કરવા તે પરાક કહેવાય છે.

૩ **કૃચ્છ્ર** :– ત્રણ દિવસ મધ્યાહ્નને એક વેલા હવિષ્યાન્નના છવીસ ગ્રાસ ભક્ષણ કરવા, ત્રણ દિવસ રાત્રે એક વેળા હવિષ્યાન્નના બાવીશ ગ્રાસ ભક્ષણ કરવા, ત્રણ દિવસ કોઇની પાસે ન માગતાં મળેલા અન્નના ચોવીશ ગ્રાસ ભક્ષણ કરવા, અને ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરવા તે કૃચ્છ્ર કહેવાય છે.

૪ **ચાંદ્રાયણ** :– શુકલપક્ષની પ્રતિપદાએ એક ગ્રાસથી

આરંભ કરી, નિત્યપ્રતિ એક ગ્રાસની વૃદ્ધિ કરી, પૂનમે પંદર ગ્રાસ ભક્ષણ કરવા; પશ્ચાત્ કૃષ્ણપક્ષની પ્રતિપદાએ ચૌદ અને તે પછી નિત્ય એક એક ગ્રાસ ન્યૂન કરી અમાવાસ્યાએ ઉપવાસ કરવો તે ચાંદ્રાયણ કહેવાય છે. તપસ્વીઓ આ ચાર પ્રકારના તપને ઉત્તમ તપ કહે છે.

૨ સ્વાધ્યાય :– મોક્ષ શાસ્ત્રોનું અર્થસહિત અધ્યયન કરવું, વા પ્રણવ, ગાયત્રી કે પોતાના શ્રીસદ્‌ગુરુએ કૃપા લાવી ઉપદેશ કરેલા મંત્રનો અર્થસહિત જપ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે.

સ્વાધ્યાયના ચાર ભેદ છે.

૧ **વાચિક** :– એકાંત દેશમાં શ્રીસદ્‌ગુરુએ ઉપદેશ કર્યા પ્રમાણે, નેત્રાદિ ઇંદ્રિયોને નિયમમાં રાખી, બીજાઓને સ્પષ્ટ સંભળાય એવી વાણી જેને વૈખરી કહેવામાં આવે છે તે વડે મંત્રના માહાત્મ્ય જ્ઞાનસહિત જપ કરવો તે વાચિક જપ કહેવાય છે.

૨ **ઉપાંશુ** : જીભ તથા હોઠ કિંચિત્ કિંચિત્ ચલાયમાન થાય, પણ સમીપમાં રહેલા મનુષ્યને જેનું લેશ પણ શ્રવણ થઈ શકે નહિ એવી વાણી– જેને મધ્યમાવાણી કહેવામાં આવે છે તે વડે પૂર્વોક્તરીતે મંત્રજપ કરવો તે ઉપાંશુ જપ કહેવાય છે.

૩ **માનસ** :– ચિત્તવૃત્તિ હૃદયમાં મંત્રપ્રતિપાદિત ધ્યેયમાં રાખી, પશ્યંતીવાણીવડે એટલે કે હોઠ, જીભ, અને

કંઠમાંની નાડીઓ ચલાયમાન ન થાય, પણ માત્ર હૃત્પદ્મનો ભાગ જ મનોમય સૂક્ષ્મ ઉચ્ચારણવડે કિંચિત્ કિંચિત્ ચલાયમાન થાય એમ જપ કરવો તે માનસજપ કહેવાય છે.

૪ **ધ્યાન** :- ચિત્તવૃત્તિ બ્રહ્મરંધ્રમાં મંત્ર પ્રતિપાદિત ધ્યેયમાં રાખી પરાવાણીવડે એટલે કે મંત્રના સૂક્ષ્મતમરૂપનું માત્ર ચિંતનજ કરવાવડે અને હૃદયમાં કિંચિત્ પણ ઉચ્ચારણ ન થાય એમ જપ કરવો તે ધ્યાન જપ વા ધ્યાન સહિત માનસજપ કહેવાય છે.

આ ચાર પ્રકારના સ્વાધ્યાયમાં પૂર્વપૂર્વથી ઉત્તર–ઉત્તરનો જપ શ્રેષ્ઠ છે, તેથી પ્રથમ સર્વ દશ્યથી વૈખરીવાણીને રહિત કરવી, પછી વૈખરીવાણીથી મધ્યમાવાણીને પૃથક્ કરવી, પશ્ચાત્ મધ્યમાવાણીથી પશ્યંતીવાણીને પૃથક્ કરવી, અને અંતે પરાવાણીને આત્મ સ્વરૂપમાં શાંત કરવી આ ઉત્તમ સ્વાધ્યાય છે.

મંત્રના ત્રણ પ્રકાર છે

૧ **નમસ્કારરૂપ**:- જેમકે "નમઃશિવાય" ૨ **ઇચ્છિતની પ્રાર્થના રૂપ**:- જેમકે "જયંદેહિ" ૩ **વસ્તુના કથન રૂપ**:- જેમકે "સોહં" આ "સોહં" મંત્ર અજપા કહેવાય છે.

શ્રી સદ્‌ગુરુ વા આચાર્યનું લક્ષણ

શ્રોત્રિય, બ્રહ્મનિષ્ઠ ને પરમ કરુણાલુ પુરુષ જ શ્રી સદ્‌ગુરુ કરવાને યોગ્ય છે.

શ્રોત્રિય :- પરમોપયોગી મોક્ષશાસ્ત્રોને પાઠથી, અર્થથી ને તાત્પર્યથી જાણનારા, મનુષ્યોના અંતઃકરણની યોગ્યતાને જાણી લેવામાં કુશલ, ને સુયુક્તિઓ વડે જિજ્ઞાસુઓના અંતઃકરણની શંકાઓ રૂપ શલ્યોનો ઉદ્ધાર કરવાના સામર્થ્યવાળા પુરુષ **શ્રોત્રિય** કહેવાય છે.

બ્રહ્મનિષ્ઠ:- પરમ પ્રકાશરૂપ, પરમાનંદ રૂપને નિરતિશય વ્યાપક રૂપ બ્રહ્મને અભેદ ભાવે અનુભવી જેમનું અંતઃકરણ તેમાં સ્વાભાવિક સ્થિરતા કરવાના સામર્થ્યવાળું થયું છે તેવા મહાપુરુષ બ્રહ્મનિષ્ઠ કહેવાય છે.

પરમ કરુણાલુ:- બીજા પ્રાણીનું પારમાર્થિક ભલું કરવામાં જેમનું ચિત્ત સ્વાર્થ રહિત દયાવાળું છે તે મહાપુરુષ પરમ કરુણાલુ કહેવાય છે.

આ ત્રણમાનું કોઈ પણ એક વિશેષણ જેમનામાં ન હોય તેઓ શ્રી સદ્‌ગુરુ વા આચાર્યનું કામ યથા યોગ્ય કરી શકે નહિ. શ્રી સદ્‌ગુરુનું (સત્‌નો–બ્રહ્મનો–ઉપદેશ કરીને શિષ્યના હૃદયમાં રહેલ 'ગુ'–અજ્ઞાનરૂપ અંધકાર તેને 'રુ' અત્યંત નિવૃત્ત કરનાર અથવા 'સત' એટલ ત્રણે કાલમાં રહેનારને 'ગુરુ' એટલે સર્વથી મોટા તે સદ્‌ગુરુ એટલે પરમાત્મા) વાસ્તવિક સ્વરૂપ બ્રહ્મ છે, અને વ્યવહાર પક્ષે તેમનું સ્વરૂપ ઈશ્વર સદૃશ છે.

ગુરુ ત્રણ પ્રકારના હોય છે.

૧ **શિલા જેવા**:- વિષયાનુરાગી ગુરુઓ શિલા જેવા છે.

શિલા પોતે જેમ જલમાં ડૂબી જાય છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ જલમાં ડુબાડે છે, તેમ વિષયી ગુરુઓ પોતે ભવસાગરમાં ડૂબે છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ વિષય સેવનનો ઉપદેશ કરી ભવસાગરમાં ડુબાડે છે.

૨ **પાનડાજેવા** :–બ્રહ્મમાં નિષ્ઠાવાળા ગુરુ પાનડા જેવા છે, તેઓ પાનડાની પેઠે પોતે તરે છે, પણ પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને તારી શકતા નથી. પાનડું જેમ કીડી જેવા હળવા શરીરવાળા પ્રાણીને તારી શકે છે, પણ સર્વ પ્રાણીને તારી શકતું નથી, તેમ એવા બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ, માત્ર શ્રદ્ધાળુ મનુષ્યને તારી શકે છે, પણ સર્વ મનુષ્યને તારવા સમર્થ નથી.

૩ **નૌકાજેવા** :–શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠને પરમ કરુણાલુ સદ્ગુરુ નૌકાજેવા છે. નૌકા જેમ પોતે તરે છે, ને પોતાનો આશ્રયગ્રહણ કરનાર અન્યજનોને પણ તારે છે તેમ શ્રોત્રિય, બ્રહ્મનિષ્ઠ ને પરમકરુણાલુ સદ્ગુરુ પોતે ભવસાગરને તરી બ્રહ્મરૂપ પરપારને પામેલા હોય છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ સુખપૂર્વક ભવસાગરમાંથી તારી પરપારરૂપ બ્રહ્મસ્વરૂપને અભેદરૂપે પમાડે છે. મુમુક્ષુએ જ્ઞાનલાભ માટે આવા સદ્ગુરુશ્રીનું જ શરણગ્રહણ કરવું ઉચિત છે.

શિષ્ય પણ ત્રણ પ્રકારના હોય છે :

૧ **વક્ર** :–વક્ર શિષ્ય માત્ર કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કરે

છે, પણ પછી પોતાનું અભિમાન ત્યજી તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તતો નથી.

૨ **વક્રસરલ** :– વક્રસરલ શિષ્ય કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કરી પછી ગુરુની કેટલીક આજ્ઞાઓનું તે પાલન કરે છે ને કેટલીક આજ્ઞાનું પાલન કરતો નથી.

૩ **સરલ** :–સરલ શિષ્ય કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કર્યા પછી શુદ્ધભાવથી સાવધાનતાપૂર્વક તેમની પ્રત્યેક આજ્ઞાનું પરિપાલન કરે છે. જે પોતાનું કલ્યાણ ઇચ્છતો હોય તેણે સરલ શિષ્ય થવું ઉચિત છે.

૩ ઈશ્વરપ્રણિધાન :–ફલેચ્છાનો ત્યાગ કરી સર્વ કર્મો શ્રીસદ્ગુરુપરત્માને અર્પણ કરવાં, અથવા મારાથી જે કાંઈ કર્મ થાય છે તે મારા કર્માનુસાર શ્રી ઈશ્વરની પ્રેરણાથી થાય છે એમ માની નિરભિમાની રહેવું તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે.

ક્રિયાયોગનું ફલ

તપવડે ચિત્તમાંનું રાજસતામસદ્રવ્ય ક્ષીણ થઈ સાત્ત્વિક દ્રવ્ય વૃદ્ધિ પામવા માંડે છે, તેથી સાધકના ચિત્તમાં ક્રમાત્ એકાગ્રતાનો ઉદય થવા માંડે છે તથા તે તપ વડે રાજસ તામસ દ્રવ્યની ક્ષીણતા થવાથી કલેશો પણ વિરલ થવા માંડે છે. સ્વાધ્યાયના પરીપાકવડે તે ક્રિયાના પ્રભાવથી તથા શ્રીસદ્ગુરુ વા શ્રીઈશ્વરના અનુગ્રહથી તે સ્વાધ્યાયનું અનુષ્ઠાન કરનારનું ચિત્ત શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે, અને ચિત્તમાંના

શિલા પોતે જેમ જલમાં ડૂબી જાય છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ જલમાં ડુબાડે છે, તેમ વિષયી ગુરુઓ પોતે ભવસાગરમાં ડૂબે છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ વિષય સેવનનો ઉપદેશ કરી ભવસાગરમાં ડુબાડે છે.

૨ **પાનડાજેવા** :–બ્રહ્મમાં નિષ્ઠાવાળા ગુરુ પાનડા જેવા છે, તેઓ પાનડાની પેઠે પોતે તરે છે, પણ પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને તારી શકતા નથી. પાનડું જેમ કીડી જેવા હળવા શરીરવાળા પ્રાણીને તારી શકે છે, પણ સર્વ પ્રાણીને તારી શકતું નથી, તેમ એવા બ્રહ્મનિષ્ઠ ગુરુ, માત્ર શ્રદ્ધાળુ મનુષ્યને તારી શકે છે, પણ સર્વ મનુષ્યને તારવા સમર્થ નથી.

૩ **નૌકાજેવા** :–શ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠને પરમ કરુણાલુ સદ્ગુરુ નૌકાજેવા છે. નૌકા જેમ પોતે તરે છે, ને પોતાનો આશ્રયગ્રહણ કરનાર અન્યજનોને પણ તારે છે તેમ શ્રોત્રિય, બ્રહ્મનિષ્ઠ ને પરમકરુણાલુ સદ્ગુરુ પોતે ભવસાગરને તરી બ્રહ્મરૂપ પરપારને પામેલા હોય છે, ને પોતાનો આશ્રય ગ્રહણ કરનારને પણ સુખપૂર્વક ભવસાગરમાંથી તારી પરપારરૂપ બ્રહ્મસ્વરૂપને અભેદરૂપે પમાડે છે. મુમુક્ષુએ જ્ઞાનલાભ માટે આવા સદ્ગુરુશ્રીનું જ શરણગ્રહણ કરવું ઉચિત છે.

શિષ્ય પણ ત્રણ પ્રકારના હોય છે :

૧ **વક્ર** :–વક્ર શિષ્ય માત્ર કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કરે

છે, પણ પછી પોતાનું અભિમાન ત્યજી તેમની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તતો નથી.

૨ **વક્રસરલ** :– વક્રસરલ શિષ્ય કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કરી પછી ગુરુની કેટલીક આજ્ઞાઓનું તે પાલન કરે છે ને કેટલીક આજ્ઞાનું પાલન કરતો નથી.

૩ **સરલ** :–સરલ શિષ્ય કોઈ ગુરુનું શરણ ગ્રહણ કર્યા પછી શુદ્ધભાવથી સાવધાનતાપૂર્વક તેમની પ્રત્યેક આજ્ઞાનું પરિપાલન કરે છે. જે પોતાનું કલ્યાણ ઈચ્છતો હોય તેણે સરલ શિષ્ય થવું ઉચિત છે.

૩ **ઈશ્વરપ્રણિધાન** :–ફલેચ્છાનો ત્યાગ કરી સર્વ કર્મો શ્રીસદ્ગુરુપરત્માને અર્પણ કરવાં, અથવા મારાથી જે કાંઈ કર્મ થાય છે તે મારા કર્માનુસાર શ્રી ઈશ્વરની પ્રેરણાથી થાય છે એમ માની નિરભિમાની રહેવું તે ઈશ્વરપ્રણિધાન કહેવાય છે.

ક્રિયાયોગનું ફલ

તપવડે ચિત્તમાંનું રાજસતામસદ્રવ્ય ક્ષીણ થઈ સાત્ત્વિક દ્રવ્ય વૃદ્ધિ પામવા માંડે છે, તેથી સાધકના ચિત્તમાં ક્રમાત્ એકાગ્રતાનો ઉદય થવા માંડે છે તથા તે તપ વડે રાજસ તામસ દ્રવ્યની ક્ષીણતા થવાથી કલેશો પણ વિરલ થવા માંડે છે. સ્વાધ્યાયના પરીપાકવડે તે ક્રિયાના પ્રભાવથી તથા શ્રીસદ્ગુરુ વા શ્રીઈશ્વરના અનુગ્રહથી તે સ્વાધ્યાયનું અનુષ્ઠાન કરનારનું ચિત્ત શીઘ્ર એકાગ્ર થાય છે, અને ચિત્તમાંના

રાજસતામસદ્રવ્યની ન્યૂનતા થવાથી તેના ક્લેશો પણ તનુભાવને પામતા જાય છે. ઈશ્વરપ્રણિધાનવડે ચિત્તમાં સમભાવનો ઉદય થવાથી રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય છે. રાગદ્વેષના અભાવવડે નિર્મલ થયેલું ચિત્ત એકાગ્ર થવા માંડે છે, અને ક્લેશોની પણ શિથિલતા થતી જાય છે. આ પ્રમાણે ક્રિયાયોગનું ફલ, સમાધિમાં પ્રવેશ કરવાની ચિત્તની યોગ્યતા તથા અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ આ પાંચ ક્લેશોની ક્ષીણતા છે.

ક્લેશોની ક્ષીણતાનું ફલ

૧ દૃષ્ટફલ. ૨ અદૃષ્ટફલ.

ચિત્તનો એકાગ્રતામાં વધારો. અંતઃકરણની શુદ્ધિ.

તેનું ફલ :– આત્માઅનાત્માના વિવેકનો સાક્ષાત્કાર વિવેકખ્યાતિનો પ્રવાહ, અને તેનું ફલ આત્મસાક્ષાત્કાર.

અભાવ પાંચ પ્રકારના છે.

૧ **પ્રાગભાવ**– કોઈપણ પદાર્થની ઉત્પત્તિની પૂર્વે તેનો પોતાના ઉપાદાનકારણમાં જે અભાવ તે; જેમ ઘડાનો ઉત્પત્તિની પૂર્વે પોતાના ઉપાદાન કારણ માટીમાં અભાવ હતો તે.

૨ **પ્રધ્વંસાભાવ**– પદાર્થનો નાશ થયા પછી તેનો જે અભાવ થાય છે તે.

૩ **અન્યોન્યાભાવ**– પદાર્થોનો પરસ્પરમાં જે અભાવ તે,

જેમ ઘટમાં પટનો ને પટમાં ઘટનો અભાવ છે.

૪ **અત્યંતાભાવ**– જે વસ્તુનો અત્યંતાભાવ હોય તે, જેમ સસલાનાં શીંગડાં, વંધ્યાનો પુત્ર ઈત્યાદિ.

૫ **સામયિકાભાવ**– સમયને માટે જે અભાવ હોય તે.

કારણ નવ પ્રકારનાં હોય છે.

૧ **ઉત્પત્તિ કારણ**– ઉત્પત્તિનો હેતુ હોય, અર્થાત્ જે ઉપાદાન કારણ હોય તે ઉત્પત્તિકારણ કહેવાય છે, જેમ વૃત્તિને અનાગતાવસ્થાથી નિવૃત્ત કરીને વર્તમાનાવસ્થાને સંપાદન કરતી છતી બુદ્ધિજ પોતાની વૃત્તિનું ઉત્પત્તિકારણ થાય છે.

૨ **સ્થિતિકારણ**– સ્થિતિનું જે કારણ તે સ્થિતિકારણ કહેવાય છે, જેમ આહાર એ શરીરની સ્થિતિનું કારણ છે, અને અનાગત પુરુષાર્થ એ બુદ્ધિની સ્થિતિનું કારણ છે.

૩ **અભિવ્યકિતકારણ**– પ્રતીતિનું જે કારણ હોય તે અભિવ્યક્તિકારણ કહેવાય છે, જેમ પદાર્થના રૂપની પ્રતીતિનું કારણ સૂર્યાદિનો તથા નેત્રઇંદ્રિય દ્વારા નીકળેલો બુદ્ધિનો પ્રકાશ છે તે રૂપના જ્ઞાનમાં અભિવ્યક્તિકારણ છે.

૪ **વિકારકારણ**– વિકારનો જે હેતુ હોય તે વિકારકારણ કહેવાય છે, જેમ અગ્નિ તંડુલાદિના પાકરૂપ વિકારનું કારણ છે, અને શબ્દાદિ વિષયો એકાગ્રમનના વિકારનું કારણ છે.

૫ **પ્રત્યયકારણ**– નિશ્ચય થવામાં જે હેતુ હોય તે પ્રત્યય-

કારણ કહેવાય છે, જેમ ધૂમાડાનું જ્ઞાન જ્ઞેયરૂપ અગ્નિનો નિશ્ચય થવામાં કારણ થાય છે.

૬ **પ્રાપ્તિકારણ**– પ્રાપ્તિનું જે કારણ હોય તે પ્રાપ્તિકારણ કહેવાય છે. ધર્મ એ સુખની પ્રાપ્તિનું કારણ છે, અને યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન અશુદ્ધિની નિવૃત્તિ દ્વારા વિવેક ખ્યાતિની પ્રાપ્તિનો હેતુ હોવાથી, વિવેકખ્યાતિનું પ્રાપ્તિકારણ છે.

૭ **વિયોગકારણ**– વિયોગનો જે હેતુ હોય તે વિયોગ-કારણ કહેવાય છે યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન બુદ્ધિ સત્ત્વનો અશુદ્ધિથી વિયોગ કરે છે, એટલે બુદ્ધિસત્ત્વમાં રહેલી અશુદ્ધિને અતીત અવસ્થાએ પહોંચાડે છે તેથી યોગાંગોનુ અનુષ્ઠાન અશુદ્ધિનું વિયોગકારણ છે. કુહાડો વૃક્ષનો મૂલથી વિયોગ કરે છે તેથી કુહાડો અત્રે વિયોગકારણ છે.

૮ **અન્યત્વ કારણઃ**– એક આકારને અન્ય આકારે પમાડનારો જે હેતુ હોય તે અન્યત્વ કારણ કહેવાય છે. જેમ સોની કડાના આકારવાળા સોનાનો આકાર નિવૃત્ત કરીને તેને કુંડલનો આકાર ધારણ કરાવે છે માટે સોની અન્યત્વ કારણ છે. અગ્નિ વડે તંડુલાદિ પાકે છે તેમાં એક આકૃતિની નિવૃત્તિ થઈ અન્ય આકૃતિની ઉત્પત્તિ થતી નથી, તેથી અગ્નિને વિકાર કારણ કહેલ છે, ને તે અન્યત્વ કારણ નથી.

૯ **ધૃતિ કારણઃ**– વિધારણનો જે હેતુ હોય તે ધૃતિ કારણ કહેવાય છે. શરીર ઇંદ્રિયોનું વિધારક છે. તેથી શરીર ઇંદ્રિયોનું ધૃતિ કારણ છે. પાંચ પ્રાણોના અભાવમાં શરીરનો પાત થાય છે તેથી પાંચ પ્રાણો શરીરનું ધૃતિ કારણ છે.

ગૌણ કર્તવ્ય

૧ **યથા શકિત અભ્યાસઃ**– અભ્યાસનું વર્ણન હવે પછી કરવામાં આવશે.

૨ **વૈરાગ્યઃ**– વૈરાગ્યનું લક્ષણ હવે પછી કહેવામાં આવશે.

યોગારૂઢ વિવિદિષા સંન્યાસવાળા ઉત્તમ અધિકારીનું કર્તવ્ય.

૧ **અભ્યાસઃ**– ચિત્તની નિશ્ચળ એકાગ્રતાના પ્રવાહરૂપ સ્થિતિ માટે જે પ્રયાસ કરવો તે અભ્યાસ કહેવાય છે; અથવા ચિત્તમાંની રાજસતામસ વૃત્તિઓના હેતુભૂત સંસ્કારોની નિવૃત્તિ દ્વારા સ્વરૂપમાં સ્થિત દ્રષ્ટામાં થનારી ચિત્તની એકાગ્રવૃત્તિના પ્રવાહરૂપ પ્રશાંતવાહિતા સંપાદન કરવા અગાધ શ્રદ્ધા તથા સુદૃઢ ઉત્સાહ પૂર્વક સમાધિનાં અંતરંગ અહિરંગ સાધનોનું એ સ્થિતિની પ્રાપ્તિ પર્યંત પુનઃ પુનઃ અનુષ્ઠાન કર્યા કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે.

સુખી પ્રાણીઓમાં મૈત્રીની, દુઃખી પ્રાણીઓ પર દયાની, પુણ્યવાન્માં હર્ષની, અને પાપ કરવાના સ્વભાવવાળામાં ઉપેક્ષાની

ભાવના કરવાથી ચિત્તની નિર્મલતા થાય છે. મૈત્ર્યાદિ ભાવનાથી નિર્મલ થયેલા ચિત્તને સ્થિર કરવાના નીચલ્યા છ ઉપાયો છે.

૧ **પ્રાણાયામ:**– પ્રાણાયામનું નિરૂપણ આગળ થઈ ગયું છે. પ્રાણવાયુનો જય થવાથી ચિત્તનો જય થાય છે. વળી પ્રાણાયામ ચિત્ત વિક્ષેપના હેતુભૂત સર્વ પાપનો નાશ કરે છે તેથી પણ પાપની નિવૃત્તિ દ્વારા નિર્દોષ થયેલું ચિત્ત સ્થિર થાય છે.

૨ **વિષયવતી પ્રવૃત્તિ:**– યોગના અલ્પ અભ્યાસ વડે દિવ્ય ગંધાદિ વિષયોનો સાક્ષાત્કાર તે વિષયવતી પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

વિષયવતી પ્રવૃત્તિ પાંચ પ્રકારની છે.

૧ **ગંધ પ્રવૃત્તિ:**– નાસિકાગ્રમાં ચિત્તની ધારણા વડે અભ્યાસીને અલ્પકાલમાં જ જે દિવ્ય ગંધનું જ્ઞાન થાય તે ગંધ પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

૨ **રસ પ્રવૃત્તિ:**– જિહ્વાગ્રમાં ચિત્તની ધારણા વડે અભ્યાસીને અલ્પકાલમાં જ જે દિવ્ય રસનું જ્ઞાન થાય તે રસ પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

૩ **રૂપ પ્રવૃત્તિ:**– તાલુમાં ચિત્તની ધારણાવડે અભ્યાસીને અલ્પકાલમાં જ જે દિવ્ય રૂપનું જ્ઞાન થાય તે રૂપ પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

૪ **સ્પર્શ પ્રવૃત્તિ:**– જિહ્વાના મધ્યમાં ચિત્તની ધારણા વડે અભ્યાસીને અલ્પકાલમાં જ જે દિવ્ય સ્પર્શનું જ્ઞાન થાય તે સ્પર્શ પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

૫ **શબ્દપ્રવૃત્તિ** :– જિહ્વાના મૂલમાં ચિત્તની ધારણા-વડે અભ્યાસીને અલ્પકાલમાં જ જે દિવ્ય શબ્દનું જ્ઞાન થાય તે શબ્દ પ્રવૃત્તિ કહેવાય છે.

૩ **જ્યોતિષ્મતી પ્રવૃત્તિ** :– જેમાંથી શોકની નિવૃત્તિ થઈ ગઈ છે એવી જ્યોતિષ્મતી પ્રવૃત્તિ પણ અભ્યાસીના ચિત્તની સ્થિરતાનો હેતુ થાય છે.

જ્યોતિષ્મતી પ્રવૃત્તિ બે પ્રકારની છે.

૧. બુદ્ધિનો સાક્ષાત્કાર ૨. બુદ્ધિ આદિથી ભિન્ન પુરુષનો સાક્ષાત્કાર.

આ બંનેનું પ્રકાશ બહુપણું હોવાથી તદ્વિષયક બંને પ્રવૃત્તિઓનું જ્યોતિષ્મતીપણું છે. શોકને દૂર કરનાર હોવાથી એ બંને પ્રકારની જ્યોતિષ્મતીને વિશોકા પણ કહેવામાં આવે છે.

૪ **વિરક્ત પુરુષના ચિત્તનું ચિંતન**– રાગદ્વેષાદિ વિકાર રહિત સ્થિર ચિત્તવાળા બ્રહ્મવેત્તા પુરુષોના ચિત્તને ધ્યાનના વિષયરૂપે લઇ તે ચિત્તમાં જે સાધક યોગી પોતાના ચિત્તને સાવધાનતાપૂર્વક સ્થાપન કરે છે તે સાધક યોગીનું ચિત્ત સ્થિરપણાને પામે છે, કારણ કે

ધ્યાતા ધ્યેયભાવને પામે છે એ અર્થ કીટભ્રમર ન્યાયે પ્રસિદ્ધ છે.

૫ **સ્વપ્નજ્ઞાન કિંવા નિદ્રા જ્ઞાન એ બેમાંથી એકનું ચિંતન** :– જો કોઈ સાધક યોગી સ્વપ્નમાં ભગવાન્ મહેશ્વરની વા શ્રીસદ્‌ગુરુની પ્રતિમાનું આરાધન કરતો છતો જાગ્રત્ થાય તો તે પુરુષનું મન તે પ્રતિમાના આરાધનથી તૃપ્ત થયેલું નહિ હોવાથી તે અન્ય વિષયમાં લાગવું કઠિન થાય છે તેથી તે પુરુષ પ્રસન્ન મને સ્વપ્નમાં જણાયેલી તે પ્રતિમાનું ચિંતન કરે છે, અને એમ કરવાથી તે પ્રતિમાને આકારે થયેલું તે સાધક યોગીનું મન સ્થિરપણાને પામે છે. અત્રે નિદ્રાશબ્દવડે સાત્ત્વિકી સુષુપ્તિ ગ્રહણ કરાય છે. વિક્ષેપ વિનાની સ્થિતિરૂપ જે સાત્ત્વિકી સુષુપ્તિ છે તેમાં જ્ઞેયરૂપ જે નિજસ્વરૂપ છે તેનું આલંબન કરવાથી પણ સાધક યોગીનું ચિત્ત સ્થિરપણાને પામે છે. જાગ્રત્ પ્રપંચમાં સ્વપ્નબુદ્ધિ વા સુષુપ્તિ બુદ્ધિ કરવાથી પણ વૈરાગ્યદ્વારા સાધકયોગીનું ચિત્ત સ્થિરપણાનું પામે છે.

૬ **યથાભિમત ધ્યાન** :– પોતાને જે પ્રિય હોય તે હરિહરાદિ કોઈ એક દેવની મૂર્તિ આદિનું ધ્યાન કરવાથી વિવેકખ્યાતિ પર્યંતના સર્વ સૂક્ષ્મ વિષયોમાં સાધકના ચિત્તની સ્થિરતા થઈ શકે છે.

અભ્યાસ, સમાધિરૂપ અંગ દ્વારા સંપ્રજ્ઞાતયોગનું

કારણ છે, અને વૈરાગ્યની સિદ્ધિદ્વારા અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું કારણ છે, પણ અભ્યાસ સંપ્રજ્ઞાત વા અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું સાક્ષાત્કારણ નથી.

ન્યાય

સત્શાસ્ત્રોનો ઉપદેશ સમજાવવા માટે અનેક ન્યાયોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, તેમાંથી થોડાક ન્યાયોનું વર્ણન નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

૧ **કીટ ભ્રમર ન્યાય**– કીડાને ભમરી ડંખ મારે છે તો તે કીડો ભયથી ભ્રમરીનું જ ધ્યાન કર્યા કરે છે તેથી તે કીટ મટી ભમરી થઈ જાય છે.

૨ **સ્થૂલા રુંધતી ન્યાય**:– અરુંધતીને (એ નામના તારાને) દેખાડવા ઈચ્છતો પુરુષ તેની સમીપના મુખ્ય સ્થૂલ તારાને પ્રથમ અરુંધતી રૂપે ગ્રહણ કરાવીને અંતે અરુંધતીનું ગ્રહણ કરાવે છે. આ સ્થૂલારુંધતી ન્યાય કહેવાય છે.

૩ **બીજાંકુર ન્યાય**:– બીજ દ્વારા અંકુર થાય છે, અને અંકુર દ્વારા બીજ થાય છે. આ બીજાંકુર ન્યાય કહેવાય છે.

૪ **લોહચુંબક ન્યાય**:– અયસ્કાંતમણિ (લોહચુંબક) લોહને જ પોતાના ભણી આકર્ષી શકે છે, પણ સુવર્ણને પોતાના ભણી આકર્ષી શકતો નથી. આ લોહચુંબક ન્યાય કહેવાય છે.

૨ વૈરાગ્ય

લૌકિક વૈદિક વિષયોમાં અલંબુદ્ધિ એટલે વિષયેચ્છાના રહિતપણાનો જે સુદૃઢ ભાવ તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે

વૈરાગ્યના બે પ્રકાર છે.

(૧) **અપર વૈરાગ્ય:–** લૌકિક વૈદિક વિષયોના સંપાદનમાં, રક્ષણમાં, કિંવા અપ્રાપ્તિમાં જે ઉપરનું રાગ રહિતપણું તે વૈરાગ્ય નથી, તેમજ રોગાદિ નિમિત્તથી વા સામાન્ય દોષ દર્શનથી વિષયોમાં અરુચિ જણાય તો તે પણ વૈરાગ્ય નથી, કિંતુ દિવ્યા દિવ્ય વિષયની પ્રાપ્તિ થવા છતાં પણ દોષના દૃઢ સાક્ષાત્કારથી ચિત્તની ક્ષોભરહિત એટલે રાગદ્વેષ શૂન્ય સ્થિતિ રહે તે અપર વૈરાગ્ય કહે-વાય છે.

અપર વૈરાગ્ય ચાર પ્રકારનો છે.

૧ **યતમાન:–** દોષ દર્શન પૂર્વક વિષયોના ત્યાગ માટે યત્ન આરંભવો તે યતમાન વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

૨ **વ્યતિરેક:–** કેટલાક વિષયોનો ત્યાગ થઈ જાય, ને કેટલાક વિષયો ત્યજવા બાકી રહે, ને તે ત્યજવા બાકી રહેલા વિષયોના ત્યાગ માટે સાવધાનતા પૂર્વક યત્ન થાય તે વ્યતિરેક વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

૩ **એકેંદ્રિય:–** વિષય ભોગનો સ્થૂલ રીતે ત્યાગ થયા

છતાં મનમાં વિષયોના સંબંધમાં ઔત્સુક્ય રહે એવી સ્થિતિ તે **એકેંદ્રિય** વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

૪ **વશીકાર:–** હું વિષયોને વશ નથી, પણ વિષયો મારે વશ છે એવી અવસ્થા અનુભવાય તે વશીકાર વૈરાગ્ય કહેવાય છે, અથવા વિષયોના અને માન અપમાનાદિના સાનિધ્યકાલમાં પણ યોગાભ્યાસીની સર્વ ઇંદ્રિયો અને ચિત્ત ક્ષોભ રહિત રહે તે વશીકાર વૈરાગ્ય કહેવાય છે.

આ વશીકાર વૈરાગ્ય સંપ્રજ્ઞાત યોગનું સાક્ષાત્ કારણ છે.

(૨) **પરવૈરાગ્ય:–** આત્માના અને અનાત્માના સાક્ષા-ત્કારથી અવિદ્યાની નિવૃત્તિની સિદ્ધિવડે તત્ત્વજ્ઞાન પર્યં-તના સર્વ દશ્યોમાં પૂર્વે ઉત્પન્ન થયેલા દોષ દર્શનવડે જ દોષાંતરના દર્શનની અપેક્ષા વિના જે અલંબુદ્ધિ એટલે વિષયેચ્છાના રહિતપણાનો જે સુદૃઢ ભાવ તે પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ પર વૈરાગ્યની પ્રાપ્તિ પછી યોગીને અવશ્ય મોક્ષ થાય છે. પરવૈરાગ્ય એ અસંપ્રજ્ઞાત યોગનું સાક્ષાત્ કારણ છે.

ૐ તત્સત્